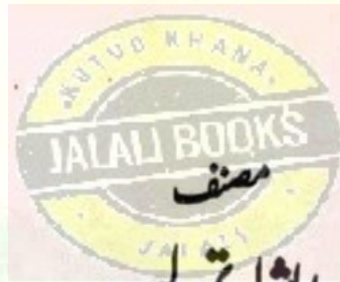
TANTRA
تانترہ
A KEY TO SEXUAL POWER & PLEASURE
ایشلے تھرلبی

تانترا

"ہندوادب کے سربستہ جنسی راز"

جنسی قوت کو قدم قدم پر اپنی کامیابیوں کا ذریعہ بنائیے

مصنف

ایشلے تھرلبی

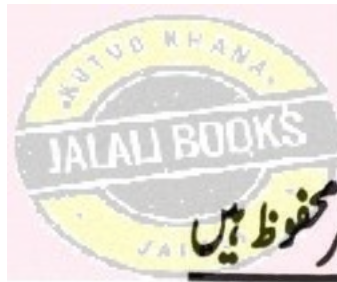
انگریزی سے اردو ترجمہ

سلیم خان

نگارشات

TANTRA: The Key To Sexual Power & Pleasure

by

ASHLEY THIRLEBY

نام کتاب: تانترا

مصنف: ایشلے تھرلبی

ترجمہ: سلیم خان

ناشر: آصف جاوید

برائے: نگارشات پبلشرز، 24۔مزنگ روڈ، لاہور

Ph:0092-42-37322892 Fax:37354205

مطبع: شاہ محمد پرنٹر، لاہور

کمپوزنگ: عبدالستار 0333-4900629

سال اشاعت: 2013ء

قیمت: -/240 روپے

فہرست

☆☆☆

Page 141
'Tantric Yoga'

”تنتر“ کیا ہے؟

اپنی خوشی دوسروں کی خوشی میں تلاش کیجئے

خوشی (Pleasure) کسی مادی چیز کا نام نہیں۔ یہ ایک کیفیت ہے جس کا مرکز نہاں خانۂ ذہن ہے۔ اس کیفیت کو محسوس کرنے کی اہلیت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب آپ اپنی خوشی کے مراکز تک پہنچنے میں کامیاب ہو جائیں۔ خوشی کی بلند منازل تک پہنچنے کے لیے دو چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اوّلاً: ہیجان اور ثانیاً: ضبط نفس۔ یعنی ہیجان پیدا بھی ہو اور اس پر کنٹرول بھی کیا جا سکے۔ بس اسی کو ”تنتر“ کہا جاتا ہے۔ تنتر، جسم اور ذہن کے مابین ایک آہنگ، ایک توازن یا ایک مفاہمت کو جنم دیتا ہے..... یعنی آپ یہ سیکھ لیں اگر آپ کو خوشی مطلوب ہے تو دوسرے فریق کو بھی خوشی کی طلب ہے۔ فریق مخالف آپ کو جتنی خوشی دے رہا ہے یا دینا چاہتا یا چاہتی ہے آپ اسے قبول کرنا بھی سیکھ لیں۔ بے خودی اور سرمستی کی کیفیت سے سرشار ہونے کیلئے آپ جتنے قدم بھی اٹھائیں گے ان میں سے ہر قدم آپ کو ایک نئے وجودِ ہستی سے آشنا کرے گا۔

(تنتر کا حقیقی مفہوم، جذبات کے گھوڑے کو بے لگام نہ ہونے دینا، اپنی خوشی کی خاطر دوسرے کو تکلیف میں مبتلا نہ کرنا اور جبر و زیادتی سے مکمل اجتناب کرنا ہے..... مترجم)

✿ ✿ ✿ ✿

تنتر (تنترا) پر مبنی محبت کے معنی اور مفہوم

تنتر پر مبنی محبت انسان کو جنسی لذت اور نفسیاتی قوت کی نا قابل یقین بلندیوں سے ہمکنار کرتی ہے' بے خودی اور سرشاری کی یہ کیفیت' ہندو دھرم کی قدیمی روایات کے ذریعہ حاصل ہوتی ہے۔ یہ ایک قسم کا جنسی جادو ہے جس کے اندر لذت کے لمحات بڑھانے کے علاوہ شکتی (قوت) پیدا کرنے اور کنٹرول بڑھانے کی بھی صلاحیت ہوتی ہے۔

ایسے فوائد کی حامل ہندو رسومات اگرچہ ہزاروں سال سے موجود ہیں اور ان سے بیشمار انسانوں نے استفادہ کیا ہے لیکن مغربی دنیا عملاً ان سے بے خبر اور نا آشنا رہی ہے۔

یہ آپ کو جنسی مسرتوں کی ناممکن البیان بلندیوں سے ہمکنار کرنے کے علاوہ آپ کی جنسی قوت کو آپ کی زندگی کے دیگر شعبوں میں بھی بروئے کار لانے کا ذریعہ بن سکتی ہیں۔

جدید سائیکالوجی کو اس مقام پر پہنچنے میں ہزاروں برس لگ گئے جہاں تنتر کے ماہرین پہلے ہی اپنا سکہ جما چکے تھے۔ جنسی محبت کے لمحات کے دوران انسانوں سمیت تمام جاندار ایک زبردست قسم کے شعوری اور غیر شعوری انہماک کی حالت میں ہوتے ہیں۔

تنتر کی رسوم آپ کو اپنی اس کیفیت انہماک و استغراق کو زندگی کے تمام شعبوں تک لے جانے کے طریقے بتاتی ہیں۔ اور آپ کو اس قابل بنا دیتی ہیں کہ آپ جنسی لذتوں کو دیر تک محسوس کرتے رہیں۔ بار بار یہ عمل کریں اور ایسی گہرائیوں اور گیرائیوں تک جا پہنچیں جہاں اس سے پہلے آپ کبھی نہ پہنچ سکے ہوں اور آپ کے اندر تیزی سے جنسی قوت پیدا ہوتی رہے۔

''تنترا'' سنسکرت کا لفظ ہے جس کے معنی ''روح'' ...... ''جوہر'' ...... ''اصل'' یا ''نچوڑ'' کے ہیں۔ اس لفظ کا فعل (Verb) ...... ''تنتوری'' ہے' اس لیے اس سے اخذ کردہ ''تنترا'' سے مراد ہے'' تیار شدہ شے کی اصل روح یا اس کا حقیقی جوہر۔''

شروع شروع میں ''تنتر'' (تنترا) کی تعلیمات مذہبی رسوم کی ادائیگی کے ذریعہ سینہ بسینہ ایک نسل سے دوسری نسل کو منتقل ہوتی رہیں' بعد ازاں انہیں تحریر کی شکل دے دی گئی

اور "تنترا" کے عنوان سے مشہور ہوتی گئیں۔ یہ سنسکرت میں لکھی گئی تھیں۔ ان کے لیے مکالمے وضع کیے گئے۔ یہ مکالمات' مردانہ قوت کی تجسیم "شیوا" اور زنانہ قوت کی تجسیم (شکتی) کے درمیان ہونے والی گفتگو پر مبنی ہیں۔ یہ بنیادی نوعیت کے اسباق ہیں جو "شیوا" کی زبانی روایت ہوئے ہیں۔ ان میں وہ کائنات سے متعلق ان تصورات پر اظہار خیال کرتا ہے جو تنترا کی اصل تعلیمات پر مبنی ہیں۔ وہ عبادات و رسوم پر بھی روشنی ڈالتا ہے اور ان خفیہ اصولوں کی بھی وضاحت کرتا ہے جو مرئی دنیا میں رونما ہونے والی تبدیلیوں کے پیچھے کارفرما ہیں۔ "شیوا" والی ماتا کی "تخلیقی مسرتوں" کو بھی بیان کرتا ہے اور ان کے حصول کے لیے درکار ان رسوم کی اہمیت پر بھی روشنی ڈالتا ہے جن کی بدولت ہر شخص کو اپنی حقیقی ذات کا شعور ملتا ہے۔ نظر آنے والی دنیا کی حقیقت تک رسائی حاصل ہوتی ہے اور دیوتاؤں کا قرب بھی ملتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ "تنترا" آپ کو آپ کی اصل بنیاد یا آپ کے حقیقی وجود کی طرف واپس لے جانا چاہتا ہے ...... یعنی شخصیت کی جڑوں تک پہنچنے کے لیے رہنمائی کرتا ہے۔ اگر آپ ان مخصوص رسوم کو ادا کریں تو آپ اپنی اصل حقیقت سے اتنی اچھی طرح آگاہ ہو جائیں گے کہ اس سے پہلے آپ کو ایسا کبھی تجربہ نہیں ہوا ہوگا۔ آپ کو یہ رسوم انتہائی سخت محنت و کوشش سے' جسمانی' جذباتی اور جنسی تمام طریقوں سے بجا لانا ہوں گی۔

اپنے بارے میں بعض سچائیوں پر سے پردہ ہٹانے کے لیے آپ کو اس دنیا' اس سارے سنسار اور تمام روحانی قوتوں سے آگاہی حاصل کرنا ہوگی۔ اور یہ اسی وقت ہو سکے گا جب آپ تنترا کو مشاہدے اور تجربے کے ذریعے "محسوس" کر سکیں۔

یہ کام مطالعے کے زور پر نہیں کیا جا سکتا۔ تنتر کو سمجھنے' اس کے رازوں تک رسائی پانے اور اس کے نفسیاتی سحر کو محسوس کرنے کے لیے اس کی رسوم کو ادا کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ یعنی بذات خود اس تجربے میں گزرنا پڑتا ہے۔ ان رسوم کو ذہنی استعداد کے بل بوتے پر نہیں سمجھا جا سکتا۔

تنتر آپ کو اس قوت اور اس استعداد سے فائدہ اٹھانا سکھاتا ہے جسے زیادہ تر لوگ لذت کی تلاش میں ضائع کر دینے کے مترادف سمجھتے ہیں۔ لیکن یہ لذت اس لذت جیسی نہیں ہوگی جس سے آپ پہلے سے واقف ہیں۔ یہ بالکل نئی کیفیت ہوگی۔ یہ بذات خود ایک مقصد نہیں ہوگی بلکہ اعلیٰ تر لذتوں کے حصول کا ذریعہ ہوگی اور ساتھ ہی آپ کی قوتوں میں بھی زبردست اضافہ کرے گی۔

تنتر کے بنیادی تصورات ''داستانِ تخلیق'' میں پائے جاتے ہیں۔ یہ داستان تنتر کی تحریروں میں جا بجا ملتی ہے۔ یہ بتاتی ہے کہ:

''کائنات کی پیدائش سے قبل اور زمان و مکان سے بھی ماوریٰ ایک قوتِ تخلیق ایک نقطے (Dot) کی صورت میں پائی جاتی تھی اور وہ قوت' قوتِ تخلیق تھی جو مادّہ یعنی عورت کی شکل میں موجود تھی۔ ساری کائنات پھر اسی نقطے (Dot) میں سے پھوٹی۔ جب کائنات بنی تو اس کے مرکز میں وہی وقت کی دیوی (Goddess of Time) براجمان تھی۔ کیونکہ کائنات کو عدم سے وجود میں لانے والی وہ خود ہی تھی۔ بہر حال سنسار کو جنم دینے کا طویل اور پیچیدہ عمل انجام دینے کے باعث اس کی ساری قوتِ تخلیق خرچ ہوگئی۔ اس کے نتیجے میں اس کے اپنے وجود کے اندر خالی پن کا احساس (Feeling of Emptiness) پیدا ہوگیا۔ جوں جوں اس کی قوت تخلیق اپنی باز آفرینی (Regeneration) کرتی رہی' اس کے اندر مزید تخلیق کاری کا جذبہ پیدا ہوتا رہا۔ کیونکہ وہ تخلیق کر کے خوشی اور لذت محسوس کرتی تھی۔ چنانچہ اس نے سمندر' جھیلیں' سرسبز درخت اور پودے پیدا کیے' پھر زمین کو بھرنے کے لیے جانوروں کو پیدا کیا' مزید چیزیں اور اشیاء بھی وجود میں لائی گئیں تاکہ روئے زمین پر توازن قائم ہو سکے۔

''کائنات اور اس کے اندر زمین کو پایۂ تکمیل تک پہنچانے سے اسے بے پناہ خوشی حاصل ہوئی۔ لیکن اس کی قوت کے خزانے میں کوئی کمی نہیں آئی۔ اس کے اندر مزید خوشیاں حاصل کرنے کی آرزو پیدا ہوگئی۔ چنانچہ اس نے اپنے اندر انسان کی مادہ' یعنی عورت کا وجود ڈھالا اور خود کو ''کالی'' (Kali) کا نام دے دیا۔ پھر اس نے خود کو دو حصوں میں منقسم کر کے ''مہا کالا'' (Mahakala) یعنی ''مرد'' پیدا کر دیا۔ اس کے بعد اس نے مہا کالا کو تنتر کی لذتوں سے آشنا کیا' اسے حصول لذت کے طریقوں کے علاوہ اپنی تخلیقی قوتوں کو بار بار جنم دینے یعنی اعادہ کرنے کے گر بھی سکھائے۔ تنتر کے دیوی دیوتاؤں نے بالآخر

انسان پیدا کر دیئے اور انہیں تنتر کی تمام رسوم سکھا دیں تاکہ وہ ان کے
ذریعے اپنے لیے خوشیوں اور لذتوں کے سامان پیدا کرتے رہیں۔''

تمام تنتری رسوم کی تہہ میں تخلیق کائنات کا وہی تصور کارفرما ہے جو نر اور مادہ کو
''تنِ واحد'' یعنی ''ون یونٹ'' قرار دیتا ہے۔ ان دونوں کے درمیان تعلقات اتنے قریبی اور
اتنے گہرے ہونے چاہئیں کہ ان کو اختلافات کا احساس تک باقی نہ رہے۔ تنتر کی نگاہ میں نر
اور مادہ بالکل ''ایک'' ہیں۔ لہٰذا انہیں جب بھی دوبارہ ایک دوسرے سے قربت حاصل کرنے
اور ایک دوسرے کو محسوس کرنے کا موقع ملے تو انہیں ملاپ کر کے وہی ''ماورائی روشنی''
(Transcendental Enlightenment) حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ جو
متذکرہ نظریۂ تخلیق کی رو سے ان کا حصہ یا حق قرار پاتی ہے۔ اس قرب سے وہ ایسے
''تو من شدی من تو شدم'' کی کیفیت (Wholeness) محسوس کر سکیں کہ ان میں دوئی کا
تصور ہی باقی نہ رہے۔

تنتر آپ کو جنسی لطف و لذت کے انوکھے تجربات سے ہمکنار کر سکتا ہے، یہ رسوم اور
ان سے متعلقہ قواعد اس کتاب میں مکمل طور پر دیئے جا رہے ہیں۔ یہ محض جنسی موضوع پر لکھی
ہوئی عام کتابوں کی طرح نہیں بلکہ آپ کو جنسی ڈسپلن کی دنیا میں لے جانے والی ایک جامع
کتاب ہے جو آپ کو جنسی تسکین حاصل کرنے کے لیے درکار قوت بھی عطا کرے گی اور لطف
و سرور کی انتہائی بلندیوں پر بھی پہنچا دے گی۔ آپ ان لذتوں سے سرشاری کی اس منزل پر پہنچ
جائیں گے ان میں کھو کر رہ جائیں گے اور اس راہ میں حائل تمام رکاوٹیں دور ہو جائیں گی۔ یہ
کتاب آپ کو یہ بھی سکھائے گی کہ آپ تنتر کے طریقوں سے پیدا ہونے والی بے پناہ جنسی
قوت کو زندگی کے دیگر شعبوں کی طرف کس طرح منتقل کر سکتے ہیں۔

تنتر، جنسی مایوسیوں، ناکامیوں، شکستوں یا رکاوٹوں کو بالکل تسلیم نہیں کرتا۔ یہ آپ
کے جذبۂ شہوت کو آپ کو مجموعی شخصیت کا جزو بنا دیتا ہے۔ یہ آپ کے جسم، ذہن اور جذبات کی
کارکردگیوں کو آپس میں مربوط کر کے آپ کو قوت بخشتا ہے اور آپ کو اپنی زندگی اور روحانی
بالیدگی پر مکمل دے دیتا ہے۔

تنتر اس منافقت سے بالکل مبرا ہے جو مغرب اور ہندو مذہب کے بیشتر مسالک پر
چھائی ہوئی ہے اور ان فرقوں سے سخت اختلاف کرتا ہے جو تپسیا اور رہبانیت کے ذریعہ
روحانیت حاصل کرنے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ تنتر اس امر کا مدعی ہے کہ روحانیت اور روشنی کی

کیفیات بھرپور جنسی سرگرمیوں کی بدولت ہی حاصل ہوسکتی ہیں۔ تنتر ہمیں سبق دیتا ہے کہ درجہ، کاملیت پر فائز ہونے کے لیے رہبانیت اور نفس کشی کے راستے اختیار کرنا بے سود اور عبث مشاغل ہیں۔ تنتر میں مرد کی تمام صلاحیتوں ...... اس کی تمام جسمانی، ذہنی اور جذباتی قوتوں کو...... خوب ابھارا جاتا ہے، انہیں ممکنہ حد تک مشتعل کرنے کے بعد مکمل کنٹرول میں لایا جاتا ہے، جس سے اس کے لیے خوشیوں کے نئے باب کھل جاتے ہیں۔

تنتر کے ایک ابتدائی نسخے میں جو تقریباً دو ہزار سال پہلے سنسکرت میں لکھا گیا تھا۔ ایک حکایت آتی ہے کہ ایک راہب نے ''سب سے بڑی سچائی'' (Parasamvit) کی تلاش میں تمام خوشیوں کو اپنے لیے حرام قرار دے دیا۔ اس مقصد کے لیے اس نے طویل سفر کیے، طویل مراقبے کیے کئی کئی چلّے کاٹے اور لمبے لمبے فاقے کیے لیکن وہ روحانی ترقی کی اس منزل کو نہ پہنچ سکا جہاں اس کی قوتِ استغراق اسے سچائی کی جانب عمودی سفر کے قابل بنا سکتی۔ بالآخر اپنی مساعی کو اکارت جاتے دیکھ کر وہ سخت مایوس ہوگیا۔ ایک روز تھک کر وہ ایک ندی کے کنارے لیٹ گیا، یہ سہ پہر کا وقت تھا۔ اتنے میں ایک خوبصورت عورت جو تنتری فنون کی ماہر تھی اشنان کرنے اور اپنے بدن پر مالش کرنے آئی تاکہ رات کو مسرتوں بھرے لمحات کے لیے خود کو تیار کرسکے۔ اس نے راہب کو پرنام کیا اور اس سے حال وغیرہ پوچھا، اس کی داستان سننے کے بعد اس کے اندر ہمدردی کا جذبہ بیدار ہوگیا۔ اس نے راہب کو اپنی آغوش میں لیا اور اسے موقع دیا کہ ''وہ اپنے حواس کو تنتری مسرتوں کے راستے سے گزارے۔ اس طرح اس پر جب برانگیختگی کی حالت طاری ہوئی تو اسے قوت کا وہ مرکز مل گیا جس کی اصل میں اسے طلب تھی اور اسی کی بدولت اسے وہ قوت حاصل ہوگئی جس کی تلاش میں وہ اتنا عرصہ مارا مارا پھرتا رہا۔''

تنتر آپ کو اس حقیقت سے آگاہی بخشے گا جس کی بدولت آپ اپنی جنسی قوت کو ابھارنے اور اسے اعلیٰ سطح پر برقرار رکھنے میں کامیاب ہوسکتے ہیں اور آئندہ بھی تمام مواقع پر اسے بروئے کار لاسکتے ہیں۔ اس شعور سے متعلقہ آداب کو "Awareness Rituals" اور آئندہ اس پر قادر رہنے کو "Control Rituals" کہا جاتا ہے۔ مؤخرالذکر آداب یہ بتاتے ہیں کہ آپ اپنے جذبہ شہوت اور جنسی قوت کو ایک اعلیٰ درجے کے جنسی تلذذ کے لیے کس طرح استعمال کرسکتے ہیں، اور اس اعلیٰ ترین درجہ تلذذ پر بھی پہنچ سکتے ہیں کہ جس کا آپ نے کبھی خواب تک نہ دیکھا ہو۔ اس کے لیے چند ترسیلی آداب "Channeling

"Rituals" بھی ہیں جن سے آپ یہ سیکھیں گے کہ آپ اپنی بے پناہ جنسی قوت کو اپنے روزمرہ کے معمولات کو کنٹرول کرنے کے لیے کس طرح استعمال کرسکتے ہیں؟ اپنی دماغی صلاحیتوں، جذبات اور بدن کس طرح مؤثر ترین بنا سکتے ہیں؟ اس کی بدولت آپ اپنی اختراعی قوتوں کو مجتمع کرکے اپنے مسائل کے حل کے لیے استعمال کرسکیں گے اور نئے تصورات کو بھی جنم دے سکیں گے۔

تنتر نے متعدد خصوصی جسمانی اور ذہنی آداب کا ایک سلسلہ وضع کیا ہے جو جنسی تلذذ میں شدت بھی پیدا کرسکتے ہیں اور ان لمحات کو طوالت بھی عطا کرسکتے ہیں تاکہ انسان ان سے پوری طرح، یعنی جی بھر کر لطف اندوز ہوسکے۔

تنتر اس سے آگے بھی بڑھ سکتا ہے۔ یہ جنس کو زندگی کے دیگر دائروں میں بھی دخلیل کرسکتا ہے۔ اس موضوع پر جب میں نے اپنی تحقیق کا آغاز کیا تو اس وقت مجھے شبہ تھا کہ تنتر کا میرے پورے جسمانی نظام سے کوئی تعلق قائم ہوسکتا ہے یا نہیں۔ ''آداب شعور'' (Awarness Rituals) اگرچہ خوشگوار خرش اور ہیجان پیدا کرتے ہیں لیکن میرا خیال تھا کہ یہ مجھے کوئی نئی چیز نہیں سکھا سکتے۔ کیونکہ میں اپنے جسم کو اچھی طرح جانتا تھا اور اس کی صلاحیتوں سے بھی باخبر تھا۔ لیکن جب میں ''بنیادی آداب'' کے ذریعہ ''آداب شعور'' کو بروئے کار لایا تو مجھے جلد قائل ہونا پڑا کہ میں اب بالکل مختلف احساسات سے دوچار ہو رہا ہوں۔ یہ میرا وہی بدن تھا جسے میں ہمیشہ سے جانتا تھا لیکن اب مجھے کوئی اور ہی محسوس ہو رہا تھا، میرے احساسات میں ایک نمایاں تبدیلی آ رہی تھی نتیجتاً جذبات بھی نئی لذتوں سے روشناس ہو رہے تھے۔ جو جنسی ہیجانات میں نے کبھی بھی محسوس نہیں کیے تھے وہ میری روزمرہ کی لذتوں کا حصہ بن چکے تھے۔ ان تنتری آداب (Tantric Rituals) کے ذریعہ میں اپنی جنسی توانائی کو کنٹرول کرنے اور وافر مقدار میں پیدا کرکے اسے دوسرے کاموں میں بھی استعمال کرنے لگا، اس طرح میں ایک نئے احساس سے سرشار ہو رہا تھا اور مجھے ہر چیز سہانی لگنے لگی تھی۔ ان قوت خیز اور باز آفرین (Self Regenerating) تنتری آداب نے میرے وجودِ ہستی کو خود اعتمادی اور سکون قلب کی دولت سے مالا مال کردیا۔

تنتری جنس (Tantric Sex) کیا ہے اور یہ کیسے بروئے کار آتی ہے؟ اسے واضح کرنے کے لیے میں ایک سلبی یا تردیدی طریقہ اختیار کرنا چاہتا ہوں یعنی یہ بتانا چاہتا ہوں کہ تنتری طریقہ کیا نہیں ہے؟

① پہلی تردید یہ کہ...... "تنتری جنس" اگرچہ "یوگا" نہیں ہے تاہم اس کے کچھ اصولوں کو یوگا کی بعض اقسام میں مدغم کردیا گیا ہے۔ جبکہ یوگا کی ایک قسم کو "تنتری یوگا" بھی کہا جاتا ہے۔ لیکن یوگا، جسم کو ذہن سے علیحدہ کرکے آزادی کی راہ دکھانے کی کوشش کرتی ہے، جبکہ تنتر انہیں آپس میں مربوط (Unify) کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ جیسا کہ "تنتری یوگا" کا مسئلہ ہے اسی طرح تنتر، دیگر تعلیمات کے اندر بھی سرایت کرگیا ہے جس کی نمایاں ترین مثال "کاما سوترا" ہے۔ دوسری مثال "تنتری بدھ ازم" (وجریانا) ہے جو بنیادی طور پر تبت میں زیرِاستعمال ہے۔ اس میں تنتر کی مختلف تعلیمات اور ضمیات (Mythology) وغیرہ مدغم کردی گئی ہیں۔ لیکن یہ کتاب "تنتری جنس" کا "خالص ترین تنتر" ہے۔

② دوسری تردید یہ کہ...... تنتر، "گیان دھیان" (Meditative) نہیں ہے۔ یہ نہایت واضح اور پرزور طریقے سے "مراقبے" کی عمومی شکلوں کو "جبری، جامد اور انفعالی اقدام" قرار دیتا ہے۔ "تنتری جنتر" اگرچہ ایک ذہنی تخیل ہے لیکن اس کے اندر ایک فاعلانہ اور جارحانہ قسم کا استغراق پایا جاتا ہے جس میں ایک مقصدیت بھی پائی جاتی ہے۔ یہ یا تو جنسی جذبے کو تحریک دیتا ہے یا اسے کنٹرول کرکے سمت عطا کرتا ہے۔ یہ مراقبے کے انفعالی اور کھوکھلے تصور سے بہت دور ہے۔ اس پر "جنتر" کا گمان محض اس مشابہت کی بنا پر ہوتا ہے کہ اس فعل کے دوران بھی آنکھیں بند کی جاتی ہیں۔ یہ سطحی قسم کی مماثلت ہے تاہم آپ آگے چل کر محسوس کرلیں گے یہ ذہنی ارتکاز (Mental Focusing) سے بالکل مختلف چیز ہے۔

③ تیسری تردید...... تنتر نہ یوگا ہے، نہ مراقبہ اور نہ مذہب۔ جدید اصطلاحی زبان میں اسے یوں بیان کیا جائے گا کہ تنتر جنسی صلاحیتوں کو ازسرِنو متشکل (Recondition) کرتا ہے، ذہن کو دباؤ سے نجات دلاتا ہے۔ جذبات میں داخلی رکاوٹوں کو دور کرتا ہے۔ جنسی جذبے پر مکمل کنٹرول عطا کرتا ہے۔ جنسی لذتوں میں تنوع پیدا کرتا ہے اور جذبے کی شدت کو بڑھا کر اسے زندگی کے دیگر شعبوں میں بھی بروئے کار لانے میں مدد دیتا ہے۔

آپ مراقبے، یوگا، یا کسی مذہبی عقیدے سے مدد لیے بغیر، یعنی خالصتاً تنتری جنسی آداب (Tentaric Sexual Rituals) کے مطابق عمل کرکے وہ سب کچھ حاصل کرسکتے ہیں جو ان متذکرہ طریقوں سے حاصل کرسکتے تھے لیکن اب وہی کچھ زیادہ اور بہتر انداز میں حاصل ہوسکے گا۔ تنتر، آپ کو جنتر (Yantra) کی تخیلاتی امثال، منتر (Mantra)

کی آوازوں اور جنسی آداب کے صحیح استعمال سے زبردست باطنی تلذذ سے بھی آشنا کردے گا اور آپ ایسا محسوس کریں گے جیسے آسمانوں پر اڑتے ہوئے آغاز تخلیق کے دور میں واپس پہنچ گئے ہوں۔

تنتر کا اصل مقصد جنسی قوت میں اضافہ کرنا، اس کو وسعت دینا، اس میں تسلسل و کثرت لانا اور اس کا دورانیہ طویل کرنا ہے۔ اور چونکہ عورت میں جنسی سرگرمیوں کو طول دینے اور بار بار شہوت کے آخری نقطے (Orgasm) تک پہنچنے کی صلاحیت ہوتی ہے، اس لیے وہ جس کیفیت میں ......دور تخلیق میں تھی...... اسی طرح دائمی طور پر تنتری تعلیمات کے مرکز کی حیثیت رکھتی ہے۔ تنتری علوم کی ابتدائی تحریروں کے مطابق عورت ہر دور میں تنتری آداب کی معلمہ رہی ہے اور ان معاملات میں سب کی رہنمائی کرتی رہی ہے۔ جب کئی صدیاں گزر گئیں تنتری آداب کے لکھنے لکھانے کا کام مردوں نے سنبھال لیا خاص طور پر برہمنوں اور دیگر لوگوں کی بڑی تعداد نے اس میں تخصیص حاصل کرلی تو عورت کو پیچھے دھکیل دیا گیا۔ تنتری جنس کی حقیقی تعلیمات کے مطابق مرد اور عورت نہ صرف برابر ہیں بلکہ بالکل ایک ہیں۔ وہ ایک دوسرے کو سکھا بھی سکتے ہیں اور ایک دوسرے سے سیکھ بھی سکتے ہیں۔

تنتر کے بہت سے اور پہلو بھی ہیں، اور اتنی کثیر تعداد میں ہیں کہ ان پر ہزاروں کتابیں لکھی جا سکتی ہیں، ہزاروں کتابیں لکھی بھی جا چکی ہیں، جو تنتر کے اصل متن پر مشتمل ہیں، ان آدابِ تنتر سے متاثرہ علوم مثلاً یوگا، بدھ ازم، تاریخ، فلسفہ اور داستانوں پر بھی کثیر کتابیں لکھی گئی ہیں۔ بعض علوم، تنتر میں سے پھوٹتے ہیں اور بعض علوم تنتر کے اصولوں کے گرد گھومتے ہیں۔

یہ کتاب بنیادی طور پر خالصتاً تنتری جنس اور تنتری اشکال پر مشتمل ہے۔ یعنی یہ جنسی رسوم کے جسمانی، ذہنی اور جذباتی پہلوؤں سے بحث کرتی ہے۔ یہ رسوم، تنتری علوم کے گہرے مطالعے اور تحقیق و تجربات سے اخذ کی گئی ہیں۔ ان کو جدید اصطلاحات کے قالب میں ڈھالا گیا ہے اور مشرقی صوفیانہ زبان کا بہت سا حصہ حذف کردیا گیا ہے۔ اس میں مردانہ اور زنانہ افعال کو الگ الگ مرتب کیا گیا ہے تاکہ مرد اور عورتیں اپنے اپنے طور پر، اپنی ضرورت اور خواہش کے مطابق ان سے رہنمائی حاصل کرسکیں۔ یہ کتاب ان دونوں کو جنس کا شعور (Awareness) عطا کرنے، جنس پر قابو (Control) رکھنے اور اسے مطلوبہ سمت میں رکھنے (Channeling) کی تربیت دیتی ہے۔

پھر جوڑوں (Couples) کے لیے بھی آداب لکھے گئے ہیں' مثلاً ''تنترا کی سات راتیں'' وغیرہ۔ ان سے ہم جنسی میں دلچسپی رکھنے والے جوڑوں کے لیے بھی رہنمائی موجود ہے۔

یہ آداب' خوشیوں کے متلاشی افراد کے لیے لکھے گئے ہیں' ان افعال کے منفی پہلوؤں کی بجائے ان کے مثبت پہلوؤں کو اجاگر کیا گیا ہے۔ آپ ان کے مطالعے کو بھی اتنا ہی دلچسپ پائیں گے جتنا کہ تجربات کو پسند کریں گے۔ ان مشاغل کے لیے آپ کے پاس قوت (انرجی) کی مسلسل فراہمی کا انتظام بھی موجود رہے گا اور اس قوت کو زندگی کی ہر خواہش کی تکمیل کے لیے بھی بروئے کار لاسکیں گے۔ ''تنتری ماسٹر'' کے الفاظ میں ...... ''کیا آپ چاہتے ہیں کہ میں آپ کو جنسی شعور' جنسی بے خودی اور قوت سے مالا مال کردوں ...... اگر جواب ہاں میں ہے تو اس تصنیف کو پڑھ لیجئے۔''

ایشلے تھربی۔ لندن

منتر (منترا)

''منترا'' یا منتر ایک خصوصی آواز ہوتی ہے جس کے عام طور پر کوئی معنی نہیں ہوتے۔ اس آواز کو تنتر کی رسوم (Rituals) میں استعمال کر کے ذہنی تصویروں' خاکوں (جنتر) اور جذبات کو انگیخت کیا جاتا ہے یا کنٹرول کیا جاتا ہے' یہ منتر یعنی آواز' ان رسوم کی صحیح اور مؤثر طور پر بجا آوری کا اہم ترین حصہ ہوتے ہیں۔

منتر کی کلاسیکی آواز ...... ''اوم'' ہے جو آگہی یا روشنی پالینے کے اقرار کی آواز ہے۔ یعنی جب انسان کسی چیز یا حقیقت کی آگہی پالیتا ہے یا اس پر وہ حقیقت روشن ہو جاتی ہے تو اس کے منہ سے بیساختہ ''اوم'' کا لفظ نکلتا ہے۔ قدیم ماہرین اس بات سے اچھی طرح آگاہ تھے کہ ہماری مادی دنیا میں پائی جانے والی تمام اشیاء' خواہ وہ کتنی ہی بھاری ہوں یا ٹھوس جسم رکھتی ہوں وہ اصل میں مرتعش مادے "Vibrating Substances" (گردش کرنے والے ایٹموں اور مالیکیولوں کا مجموعہ) ہوتے ہیں۔ اسی طرح تمام زندہ اجسام کی ساخت بھی ''مرتعش مادوں کا ایک آہنگ'' (Rhythm) ہوتی ہے۔

منتر' ذہن کو اس ارتعاش کی رفتاروں کے ساتھ ہم آہنگ بنا دیتا ہے' اس طرح منتر کی آوازیں جسم' ذہن اور جذبات کے درمیان ایک آہنگ قائم کر دیتی ہیں۔ اس سے ارتعاشوں کی موجوں کے درمیان وہ سوراخ کھل جاتے ہیں جن میں سے نفسی قوت (Psychic Energy) باہر نکلنا شروع ہو جاتی ہے۔ منتر کی آوازیں جسم' ذہن اور جذبات میں انگیخت اور کنٹرول کے نظاموں کو ازخود آپس میں مربوط کر دیتی ہیں' حتیٰ کہ جسم کی چھوٹی سی چھوٹی حرکت بھی اس پورے نظام کے ساتھ مربوط ہو جاتی ہے۔

منتروں کو جنتروں (Visual Images) کے ساتھ ہم آہنگ کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔ انہیں تنتر کی رسوم ادا کرنے کے دوران کبھی بلند آواز سے پڑھا جاتا ہے' کبھی دھیمی سر سے اور کبھی زیرِ لب ادا کیا جاتا ہے۔ انہیں تخیلاتی مجسمے کے اوپر ''تحریر'' بھی کیا جا سکتا ہے۔ اس عمل کو جنتر (Yantra) یا منتر کہا جاتا ہے۔ اس طرح بصارت اور صوت (Sight and

(Sound) کی دونوں صلاحیتیں استعمال ہونے لگتی ہیں۔

جس کسی نے بھی کرداری نفسیات (Behavioral Psychology) کا مطالعہ کیا ہو اس نے روسی فزیالوجسٹ پاولوف کی کہانی ضرور پڑھی ہوگی۔ وہ جب کتوں کے آگے خوراک ڈالتا تو گھنٹی بجاتا تھا' تھوڑی دیر بعد جب کبھی گھنٹی بجائی جاتی تو کتوں کے منہ سے رال ٹپکنے لگتی۔ اس عمل کو سادہ ترین بنیادی آہنگ کہا جاتا ہے۔ تاہم تنتری آہنگ (Tantric Conditioning) اس سے زیادہ پیچیدہ ہے۔ لیکن یہ بھی آہنگ ہی کا ایک طریقہ ہے۔

منتر کو جسمانی ترغیبات (Stimuli) اور کنٹرول کے ہمراہ بروئے کار لا کر آپ ایک لبلبی (Trigger) پیدا کر لیتے ہیں جو آپ کے اندر ایک تحت الشعوری ردعمل پیدا کر دے گی اگر ایسا نہ ہو تو آپ اسے کنٹرول میں نہیں لا سکیں گے۔ جدید نفسیاتی اصطلاح کے مطابق تنتر کی رسوم میں منتر کا کردار یہ ہے کہ یہ آپ کی جنسی قوت کو ایسی حالت میں لے آتا ہے آپ اسے اپنے کنٹرول میں لا سکیں' نہ کہ یہ آپ کو اپنے کنٹرول میں لے آئے۔

تنتری منتروں میں اگرچہ کوئی ظاہری معنی نہیں ہوتے وہ ایک خاص نہج ہوتے ہیں' ان کی ادائیگی کا آخری حصہ ناک سے گنگناہٹ (Nasal Humming) سے ملتا جلتا ہوتا ہے' زیادہ تر "......اوم مم م......یا......اہم م م......" کی آواز نکلتی ہے۔

تنتر کے ماہرین منتر کی آواز میدان میں لے جا کر سکھاتے ہیں وہاں لہریں اور گنگناہٹیں (Vibrations) ایسے انداز میں پیدا کی جاتی ہیں کہ انہیں کنٹرول بھی کیا جا سکے۔

اس کتاب میں بتائی جانے والی رسوم میں تین منتر استعمال کیے جا رہے ہیں۔

- ☆ شعور کے منتر
- ☆ کنٹرول کے منتر
- ☆ نیا رخ دینے کے منتر

ان میں سے ہر ایک کا تعارف مناسب رسوم کے آغاز میں دیا جائے گا۔

قارئین کتاب کو یہ تینوں منتر یاد کرنا ہوں گے اور پھر خاص مقصد کے حصول کے لیے انہیں متعلقہ رسوم کے ساتھ ملا کر ان کی مشق کرنا ہوگی۔

✿ ✿ ✿ ✿

جنتر (ینترا)

اگر انسانوں کو ''تصور'' جیسی حیرت انگیز صلاحیت عطا نہ کی گئی ہوتی تو ان کے لیے زندگی گزارنا بہت ہی مشکل ہو جاتا۔ تنتری رسوم کا بڑی حد تک انحصار قوتِ متصورہ کے ''منضبط استعمال'' (Controlled Use) پر ہے' اسے تنتر کی اصطلاح میں جنتر (Yantra) کہا جاتا ہے۔

تنتر کی قدیم مذہبی کتابوں میں بتایا گیا ہے کہ بہت سے جنتر علامتی مورتیں ہیں جن کے ذریعہ خاص دماغی پتلوں پر توجہ مرکوز کرائی جاتی ہے تاکہ بیداری پیدا کی جائے اور بعدازاں اس پر قابو پانا سکھایا جائے۔

مورتوں کی بجائے بنیادی اہمیت پتلوں کو حاصل ہے اس لیے مذہبی رسوم و رواج کی ادائیگی میں مورتیں غیر ضروری ہوتی ہیں لہٰذا تنتر کے اساتذہ کے طریقوں کے مطابق آپ کو جنتر کے پتلوں یا شبیہوں کو براہ راست دماغی قرطاس پر منتقل کرنا سکھایا جائے گا۔

جنتر کے یہی پتلے جنسی تحریک پیدا کرتے ہیں۔ جنتر کے پتلوں اور منتر کی بیداری (تحریک) کی آواز کے ذریعہ تنتر کے اساتذہ جنسی انزال تک پہنچ جاتے ہیں اور پھر اس پر قابو بھی پا سکتے ہیں اس طرح وہ کسی جسمانی تحریک کے بغیر ہی اعلیٰ درجہ کی جنسی توانائی کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔

جنسی تحریک پر قابو رکھنا دراصل شہوت کو کنٹرول کرنا ہے جس کو منتر اور جنتر کی آوازوں سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ اس پر قابو پانے کے لیے جنتر کے تخیل کے تاریک خلا میں منتر کے الفاظ لکھے جاتے ہیں۔

جنتری تصویر اور تنتری آواز کی منتقلی سے آپ جنسی توانائی کو زندگی کے دوسرے شعبوں میں بروئے کار لا سکتے ہیں اس طرح زندگی کے مسائل حل ہو سکتے ہیں' تخلیقی کاموں میں مدد مل سکتی ہے' کشیدگی اور دباؤ کم ہو سکتے ہیں۔

✿ ✿ ✿ ✿

عورتوں کی رسوم

بیداری کا منتر:

آواز: اُم م م' آہ دلی' اُم م م

ان رسوم کے ساتھ ان آوازوں کو سیکھو اور استعمال کرو۔ ان آوازوں کو چپکے چپکے ادا کیا جا سکتا ہے' خاموشی سے ان کو پڑھا جا سکتا ہے اور بلند آواز سے بھی بولا جا سکتا ہے۔ ان منتروں کے ساتھ جنتری تصاویر بھی ذہن میں لانی ہوں گی۔

بیداری (Awakening):

وقت کی دیوی کالی دنیا کی تخلیق کرنے کے بعد اپنی توانائیاں کھو بیٹھی اور اس میں مزید تخلیقی قوت باقی نہیں رہی پھر اس نے عورت کا روپ دھار لیا اور اپنے اندر نفسانی اور شہوانی قوتیں پیدا کر لیں جس سے اسے محسوس ہوا کہ اس نے اپنے آپ کو از سر نو دریافت کر لیا ہے اس عمل میں اس کو بڑا مزا آیا۔

ہم سب اپنے بدن سے واقف ہیں۔ ہر آن اس کے ساتھ رہنے کے باوجود ہم اپنے بدن کی نفسانیت کو نہیں پہچانتے۔ تنتر میں ابتدا میں ہمیں اپنے بدن کو از سر نو دریافت کرنا سکھایا جاتا ہے۔ یہ دریافت اور بدن کا ادراک تنتری طریقے کے مطابق ہونا چاہیے جس کے معنی یہ ہیں کہ اس کام میں کوئی حجاب اور الجھن مانع نہیں ہونی چاہیے۔

ایک بڑے آئینہ کے سامنے ننگی کھڑی ہو جاؤ اور اپنے عکس کو غور سے دیکھو پھر دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیوں سے ہونٹوں کو آہستہ سے چھوؤ اور انگلیوں کو لبوں پر پھیرتے ہوئے کناروں تک لے جاؤ۔ تم محسوس کرو کہ تمہارے ہونٹ لرز رہے ہیں اپنے اندر یہ احساس پیدا کرو کہ یہ تمہاری انگلیاں نہیں بلکہ کوئی اور شخص ہے جو تمہارے ہونٹوں پر انگلیاں پھیر رہا ہے اور یہ دیکھو کہ تمہارے اندر کیا احساسات پیدا ہو رہے ہیں۔

اب اپنے بائیں ہاتھ کو دائیں چھاتی پر رکھو اور چھاتی اور نپل کی بناوٹ کو اچھی طرح

دیکھو۔ پھر چھاتی کو اتنا دباؤ کہ لذت محسوس ہو اس کو آہستہ آہستہ تھپکو۔ تمہیں معلوم ہو جائے گا کہ چھاتیاں کتنی حساس ہوتی ہیں جیسے جیسے تم چھاتیوں کو تھپکتی جاؤ گی تو محسوس کرو گی کہ نپل سخت ہو رہے ہیں۔ اس وقت چپکے چپکے 'بیداری کے منتر' (Awareness Mantra) پڑھو۔

اب بائیں ہاتھ کو ڈھیلا چھوڑ اور دائیں ہاتھ سے بائیں چھاتی کو آہستہ آہستہ مسلو اور بیداری کے منتر پڑھو۔ بیداری کے منتر پڑھنے سے چھاتیوں کو تھپکنے' مسلنے اور نپل کو مسلنے کی لذت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اپنی انگلیوں کے سروں کو نپل پر پھیرو اس طرح تم چھاتیوں کے مختلف حصوں میں جو نازک فرق اور مزا ہے اس سے واقف ہو جاؤ گی۔

ناف کے نیچے دونوں ہاتھوں کو باندھ کر رکھو۔ پھر ہاتھوں کو الگ کرتے ہوئے بیداری کا منتر پڑھو۔ انگلیوں اور ہتھیلیوں کو پورے پیٹ پر پھیرنا شروع کرو۔ اس طرح ان کو زیر ناف بالوں تک لے جاؤ جہاں سے یونی (Vagina) تک ہاتھ پھیرتی جاؤ یونی پر اتنا دباؤ ڈالو کہ وہ بیدار ہو جائے اور اس کی بیداری کی حدت کو تم محسوس کرنے لگو۔

جب ہاتھ یونی کے لبوں کو آہستہ سے دبائیں تو دو مرتبہ بیداری کا منتر پڑھو۔ پھر ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دو۔

یہ رسم کا پہلا مرحلہ ہے۔

اپنی آنکھیں سختی سے بند کر لو اور ذہن کو اپنے بدن پر مرکوز کرو یہاں تک کہ تم نے آئینہ میں اپنی جو تصویر دیکھی (جنتر) وہ ذہن پر منقش ہو جائے۔ اگر تمہیں یہ تصویر دماغ میں منتقل کرنے میں دشواری پیش آئے تو آنکھیں کھول کر اپنے بدن کو غور سے دیکھو' اپنے ہونٹوں' چھاتیوں اور جنسی اعضاء کو بار بار چھوؤ اس طرح تمہیں آئینہ کے عکس کو دماغ میں منتقل کرنے میں مدد ملے گی۔

آنکھیں بند کر کے رسم دوبارہ ادا کرو۔ ایک بار پھر انگلیوں کے سروں کو ہونٹوں تک لے جاؤ اس طرح جو احساسات بیدار ہوں ان پر توجہ دو۔ یہ تصور بھی کرو جو ہاتھ تمہارے ہونٹوں کو چھو رہے ہیں وہ تمہارے نہیں کسی اور کے ہاتھ ہیں۔ جب تم انگلیاں ہونٹوں پر پھیرو تو خاموشی سے بیداری کا منتر پڑھو۔

بعدازاں آنکھیں بند کر کے پہلے کی طرح ہاتھ چھاتیوں تک لے جاؤ اور یہ تصور کرو کہ یہ ہاتھ (جنتر) کسی اور کے ہیں جو تمہاری چھاتیوں کو تھپک رہے ہیں اس طرح تمہاری لذت میں اضافہ ہوگا۔

اسی طرح جب تمہارے ہاتھ یونی تک پہنچیں اور اس کو دبائیں تو یہ تصور کرو کہ یہ ہاتھ تمہارے نہیں ہیں بلکہ کسی اور کے ہاتھ ہیں۔

اس رسم کے ایک ایک حصہ کی ادائیگی کے وقت اپنے ذہن میں یہ تصور کرو کہ یہ کسی اور کے ہاتھ کا جنتر ہے۔ اس موقع پر بیداری کے دو تنتر بھی پڑھو۔

پھر کسی وقت آنکھیں بند کر کے اس رسم کو دوبارہ ادا کرو۔ لیکن اس مرتبہ اپنے جنتر (ذہنی تصویر) میں تصور کرو کہ دونوں ہاتھ تو تمہارے ہی ہیں لیکن ہونٹ' چھاتیاں اور یونی (Vagina) کسی دوسری عورت کی ہیں جن کو تمہارے ہاتھ چھو رہے ہیں۔ اپنی انگلیوں سے ہونٹوں' چھاتیوں' نپل' زیرناف نرم بالوں اور یونی کے دونوں لبوں کو محسوس کرو اور یہ خیال کرو کہ یہ دوسری عورت ہے جس کو تم چھو رہی ہو۔ اس عمل کے دوران تم ہر حصہ کے متعلق بیداری کے منتر پڑھو۔

یہ انتہائی سادہ رسم پُرلطف بھی ہے اور کھچاؤ بھی کم کرتی ہے۔ پہلی مرتبہ صبح کے وقت اس کو ادا کرو جس سے یہ احساس پیدا ہوگا کہ نفسانی اعتبار سے بھی تمہارا جسم بیدار ہے۔ اس سے تمہیں دن کے کاموں کے لیے مثبت توانائی بھی حاصل ہو سکے گی اور جب شام کو یہ رسم دوبارہ ادا کرو گی تو تمہاری دن بھر کی تھکن بھی دور ہو جائے گی اور اعصاب پر سے بوجھ بھی کم ہو جائے گا۔

یہ رسم روزانہ دو مرتبہ ادا کرنی چاہیے۔

جنتری بیداری:

کہا جاتا ہے کہ ایک مرتبہ تنتر کے گورو سے اس کے چیلے نے پوچھا:
''میری خوشی اور لذت کا مرکز کہاں ہے؟ میں خوشی اور مسرت کو اپنے بدن کے ہر حصہ میں محسوس کرتا ہوں لیکن اس کا مرکز نہیں جانتا جس طرح کائنات کا ایک مرکز ہے اسی طرح اس کا بھی مرکز ہونا چاہیے کیا یہ درست نہیں ہے۔''

گورو نے اپنے کپڑے اتار دیے اور چیلے سے کہا: میرے بدن کو اسی طرح دیکھو جس طرح تم اپنے بدن کو دیکھتے ہو اور یہ سمجھو کہ یہ بدن کائنات کے مانند ہے۔ اس کی لذت کا مرکز بدن کے کسی بھی حصہ میں

نہیں ہے بلکہ دماغ میں ہے۔ دماغ بدن کے تمام احساسات کا ادراک کرتا ہے۔ ہماری لذت بھی وہی ہے جس کو ہمارا ذہن لذت تصور کرتا ہے۔

روزمرہ کے کاموں کے دوران کم سے کم ایک مرتبہ (اگر ممکن ہو تو دو یا تین مرتبہ) چند لمحوں کے لیے آنکھیں بند کرکے خاموشی سے بیداری کا منتر پڑھو۔ اس کے ساتھ ہی اس تصویر کو دیکھنے کی کوشش کرو جو تمہیں آئینہ کے سامنے کھڑے ہوئے نظر آتی تھی۔ پھر اپنے بدن کو چھوئے بغیر کوشش کرو کہ وہ تمام تصاویر ذہن کے پردے پر بن جائیں اور وہی احساسات پیدا ہو جائیں جو تمہیں اپنے بدن کو چھونے سے پیدا ہوتے ہیں یا کسی اور کا ہاتھ تمہیں چھو رہا ہوتا ہے یا تم کسی اور کے بدن کو چھو رہی ہوتی ہو۔

روزانہ مشق کرنے سے یہ جنتر آہستہ آہستہ آسان ہو جائے گا پھر اپنی آنکھیں مضبوطی سے بند کرکے اور بیداری کا منتر پڑھ کر جنتری تصاویر کو دیکھ سکو گی۔

جنتری بدن:

کالی نے عورت کو مکمل شہوت سے نوازا جس کے معنی بار بار لذت کا حصول ہے۔ ایسی لذت جس کی کوئی انتہا نہ ہو۔ اسی طرح کالی نے عورت کو یہ صلاحیت بھی بخش دی ہے کہ وہ اپنے بدن کے تمام حصوں کو کنٹرول کر سکے تاکہ وہ خود اور اس کا ساتھی دونوں ہی لذت سے سرشار ہو سکیں۔

تنتری کے گورو کا کہنا ہے عورت ہر قسم کی لذت کا سرچشمہ ہے جب عورت اپنے بدن میں لذت کے حصول کی استعداد پیدا کر لیتی ہے تو اس میں دوسروں کو بھی لذت سے ہمکنار کرنے کی استعداد پیدا ہو جاتی ہے۔

یہ جنتر کی شبیہ کی رسم ہے اس میں پٹھوں کی تہذیب بھی شامل ہے اس کی ہر جگہ اور ہر طرح مشق کی جا سکتی ہے لباس کے ساتھ اور لباس کے بغیر بھی۔

پہلی تصویر: اپنی اندام نہانی کا تصور کرو کہ یہ پٹھوں کی اندرونی دیوار کی گزرگاہ ہے۔ بیٹھے ہوئے، کھڑے ہوئے یا لیٹے ہوئے اپنے بدن کے کسی حصہ کو چھوئے بغیر آنکھیں بند کرلو

اور بیداری کا منتر پڑھتے ہوئے اندام نہانی کے جنتر (تصویر) پر اپنی توجہات مرکوز کرو۔

ایک مرتبہ جنتر قائم ہو جائے تو اپنی اندام نہانی کے پٹھوں کو سختی سے بھینچ لو۔ اس طرح بالکل وہی احساس پیدا ہوگا جو پیشاب یا پاخانہ روکنے کے وقت ہوتا ہے۔ اس بات کی پروا نہ کرو کہ مقعد، رانوں اور پیٹ کے پٹھے بھی اکڑیں گے صرف اندام نہانی کے پٹھوں کو اکڑانے پر توجہ دو۔ جب بھی پٹھوں کو اکڑاؤ تو بیداری کا منتر پڑھو۔ جب پٹھے اکڑ جائیں تو ان کو سختی سے بھینچے رکھو اور منتر پڑھتی رہو پھر اس کے بعد اپنے بدن کو ڈھیلا چھوڑ دو۔

اس عمل کو تین مرتبہ دہراؤ۔ تصویر (جنتر) بنانے میں اگر مہارت حاصل کر لی جائے تو یہ رسم جب اور جہاں چاہو ادا کی جا سکتی ہے۔

یہ رسم شہوت پیدا کرتی ہے۔ تم رفتہ رفتہ اندام نہانی کی اندرونی ساخت سے واقف ہو جاؤ گی اور رفتہ رفتہ اندام نہانی کے پٹھوں کو سدھانے میں کامیاب ہو جاؤ گی جس کے بعد تم حسب منشا ان کو سکیڑ سکو گی۔

جب تم ان پٹھوں سے واقف ہو جاؤ گی تو جنتری تصویر کو بہتر بنا سکو گی۔

ارتکاز (Focusing):

تنتر کسی دیوی کی پوجا نہیں کرتا۔ کالی اور مہا کالا دیویاں کہلاتی ہیں لیکن تنتر ان کے متعلق اپنے مخصوص خیالات رکھتا ہے۔

''وقت کی دیوی کالی کا اب کوئی مجسمہ نہیں کہ جس کی پوجا کی جائے۔
اس کا کوئی بت بھی نہیں تراشا گیا ہے اور نہ ہی اس کا کوئی مندر ہے
لیکن اس کے باوجود یہ تمام خوشیوں اور لذتوں کی مرکز ہے۔ تمام
جنتروں کی مرکز ہے۔ تمام تخلیقی توانائیوں کی مرکز ہے۔ اس کو تمام
عورتوں کے اندر دیکھا جا سکتا ہے۔ ان سے الگ اس کا کوئی وجود نہیں
ہے۔''

تنتر کی اس تعلیم کی بنیاد پر تنتر کے گوروں نے حکم دیا ہے ''مسرت اور لذت کی صورت میں ہر قسم کی معلومات چیلوں تک پہنچاؤ جیسا کہ یہ معلومات کالی نے مہا کالا کو منتقل کی ہیں تا کہ ازلی حقیقت اور روشن ضمیری تک پہنچا جا سکے۔ اس بلند مقام تک پہنچنے کے لیے جو جو مرحلے طے کیے جائیں گے ان میں لذت اور سرخوشی میں برابر اضافہ ہوتا جائے گا۔

اس رسم کو تنہائی میں بستر پر ادا کیا جائے۔ زیادہ بہتر ہوگا کہ یہ رسم رات کے وقت انجام دی جائے۔ اگر چہ اس سے بہت زیادہ شہوت ہوتی ہے لیکن مشت زنی اور جنسی تعلقات سے پرہیز کیا جائے۔ یہاں ہم پہلی بار ''ایک گھنٹہ کے وقفہ کے قاعدہ'' پر عمل کریں گے۔

رسم کی ادائیگی کا طریقہ یہ ہے:

ننگی ہو کر بستر پر چت لیٹ جاؤ۔ گھٹنے اوپر اٹھا لو اور پاؤں جوڑ لو۔ آہستہ آہستہ گھٹنوں کو پھیلاؤ۔ پاؤں کے تلووں کو ملا کر آپس میں دباؤ۔ اس رسم کی ادائیگی میں دونوں پاؤں کے تلوے اور ایڑیاں ملی رہنی چاہئیں۔

اس حالت میں ناف پر اپنے ہاتھ باندھ لو۔

اپنی آنکھیں سختی سے بند کرو اور بیداری کا منتر پڑھتے ہوئے اپنی جنتر کی تصویر پر توجہ مرکوز کرو۔ اس تصویر میں یہ دیکھو کہ تم بستر پر لیٹی ہوئی ہو اور تمہارا بدن کسی اور کا ہے۔

آنکھیں بند رکھتے ہوئے اپنے ہاتھ اوپر اٹھاؤ اور دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیاں منہ تک لے جاؤ۔ جو کچھ تم کر رہی ہو منتر دو بار پڑھو اس کے ساتھ ہی ساتھ انگلیاں اپنے ہونٹوں پر پھیرو۔ پھر اپنے ہاتھ ناف پر دوبارہ باندھ لو۔

اس کے بعد دونوں انگوٹھوں کو پہلی انگلیوں کو چھاتیوں کے نیچے تک لے جاؤ۔ بایاں ہاتھ بائیں چھاتی اور دایاں ہاتھ دائیں چھاتی پر ہونا چاہیے۔ اپنے فعل کی جنتری تصویر کو دیکھتے ہوئے اپنے انگوٹھوں اور پہلی انگلیوں کے سروں کو آہستہ آہستہ نپل (Nipple) تک لے جاؤ۔

نپل کو آہستہ آہستہ مسلو اور دو مرتبہ بیداری کا منتر پڑھو۔ نپل کو مروڑتی رہو اور پھر اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاؤ۔

ذرا دیر دم لو تا کہ تمہارے ذہن میں جنتر قوت پکڑ سکے۔ اس کے بعد انگوٹھوں اور پہلی انگلیوں کو آہستہ آہستہ زیر ناف بالوں تک لے جاؤ اور اپنے ہاتھ رانوں کے درمیان اس طرح رکھو کہ ہتھیلیاں ''یونی'' کے لبوں کے اوپر نیچے بالکل سیدھی ہوں۔ جب ہتھیلیاں رانوں کے اندر جائیں تو منتر پڑھو۔ آہستہ آہستہ انگوٹھوں کو یونی کے لبوں تک ۔ لے جاؤ اور صرف انگوٹھوں سے لبوں کو پھیلاؤ ان کو اتنا نہ پھیلاؤ کہ تکلیف ہو۔ پہلی انگلیاں اور انگوٹھوں کو جوڑو انگلیوں کے سرے بٹن کے دونوں طرف ہونے چاہئیں پھر آہستہ آہستہ بٹن (Clitoris) کو دباؤ۔

تم جب منتر پڑھو تو فعل کی تصویر کو ذہن میں محفوظ کرو۔ بٹن کو مت رگڑو صرف لبوں

کو انگوٹھوں کی مدد سے پھیلاؤ اور انگلیوں سے بٹن کو دباؤ۔

منتر کو دو مرتبہ پڑھنے کے بعد اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاؤ۔ اس طرح ذہن میں تصویر مزید واضح ہو جائے گی۔ پہلے یہ تصور کرو کہ کوئی اور تمہارے بدن پر ہاتھ پھیر رہا ہے۔ پھر یہ تصور کرو کہ تم کسی اور کے بدن کو چھو رہی ہو۔ اب یہ تصور کرو تمہارے ہاتھ ہونٹوں پر حرکت کر رہے ہیں پھر ہاتھوں سے چھاتیوں کو مسلنا شروع کر دیا ہے اور آخر میں ہاتھ ''یونی'' کو سہلا رہے ہیں۔ اپنے ذہن میں اسی جنتری تصویر کو بنانے کی کوشش کرو جو اس وقت بنی تھی جب تم اپنے بدن کو چھو رہی تھی۔ کچھ دنوں کی مشق کے بعد تم یہ محسوس کرو گی کہ ہاتھ ہونٹوں، چھاتیوں اور یونی کو چھو رہے ہیں حالانکہ جسمانی طور پر ایسا نہیں ہو گا۔

اس رسم کے دو واضح حصے ہیں۔ پہلا یہ کہ حقیقت میں چھونا، تصور میں چھونا اور تنتر۔ دوسرا حصہ چھونے کا تصور، جنتری تصویر اور تنتر کی مدد سے شہوت پیدا کرنا۔

ارتکاز کی مضبوطی:

چیلی نے تنتری گورو سے پوچھا:

''میں اکیلے ہی کیوں لذت حاصل کروں؟ کیا دوسرے کی بانہوں میں زیادہ لطف نہیں آتا۔ کیا خود ہی مزے لینے کی بجائے دوسرے کو بھی اس میں شریک کرنا بہتر نہیں ہے؟''

تنتری گورو نے جواب دیا:

''تمام لذتیں تمہارے اندر ہیں۔ تم اپنی نفسانی خواہشوں کے مراکز سے واقف ہو کہ ہر قسم کی لذت سے آشنا ہو سکتی ہو۔ نفسانیت اور شہوانیت پر کنٹرول کر کے تم لذتوں کی اس دنیا میں پہنچ سکتی ہو جو تمہارے جنتر کے تصور میں ہیں۔

''اگر ایک مرتبہ تم اپنی لذت کے سرچشمہ سے واقف ہو جاؤ تو پھر دوسروں کو ان لذتوں سے ہمکنار کرنے کے طریقوں کو بہتر طور پر سمجھ سکتی ہو۔ بس تنتر یہی ہے کہ اپنے آپ کو پہچان کر اپنی لذتوں کا سراغ پا جاؤ۔ اس طرح تم دوسروں کو بھی لذت سے ہمکنار کر سکتی ہو اور خود بھی مزے لوٹ سکتی ہو۔''

موجوہ رسم ارتکاز کی رسم کی توسیع ہے جس کی کئی دنوں تک مشق کرنی چاہیے تاکہ اس پر مکمل عبور حاصل ہو جائے۔

ارتکاز کی رسم کی مشق کا طریقہ یہ ہے۔ ''یونی'' کے بٹن کو دونوں طرف سے دبانے کے بعد اپنی پہلی انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ دو اور دونوں لبوں کو آپس میں مل جانے دو اور ہاتھ ''یونی'' پر ہی رہنے دو۔ تھوڑی دیر کے بعد ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑ دو۔ پھر دو مرتبہ منتر پڑھو اور اپنے فعل کو تصور میں دیکھو۔ اب دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیاں نیچے کی طرف سرکاؤ یہاں تک کہ وہ سیون (Perineum) تک پہنچ جائیں۔ یہ چھوٹی سی جگہ ہے جو ''یونی'' اور مقعد کے درمیان ہوتی ہے۔ پہلی انگلیوں کے سروں سے اس جگہ کو دباؤ اور دو مرتبہ منتر پڑھو۔ اس کے بعد دونوں ہاتھ ''یونی'' پر واپس لا کر ڈھیلے چھوڑ دو اور اس کے بعد بٹن والا عمل دو مرتبہ دہراؤ۔ اس عمل کے دوران انگوٹھوں سے لبوں کو کھولو اور انگلیوں سے بٹن کو دباؤ۔ ساتھ ہی ساتھ دو منتر پڑھو۔

اب پھر اپنے ہاتھ ''یونی'' پر رکھو اور جنتری کی تصویر کو ذہن میں تازہ کرو اور دو مرتبہ منتر پڑھو۔

دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیوں کو نیچے کی طرف سرکاؤ جو اندام نہانی اور سیون سے ہوتی ہوئی مقعد (Anus) کو چھوئیں۔ مقعد کے پٹھوں کو دباتے ہوئے دو بار منتر پڑھو پھر اپنے ہاتھ ''یونی'' پر واپس لا کر ڈھیلے چھوڑ دو۔

اب ایک مرتبہ پھر بٹن دبانے کی مشق کرو جس کے دوران انگوٹھوں سے ''یونی'' کے لبوں کو کھولو اور پہلی انگلیوں سے بٹن کو دباؤ۔ پھر ہاتھ دوبارہ پیٹ پر باندھ لو۔

اس رسم کو اب چشم تصور میں لاؤ۔ اس کی ابتداء ہونٹوں پر انگلیاں پھیرنے سے کرو۔ پھر چھاتیوں' ''یونی'' اور بٹن تک ہاتھ لے جاؤ اور پھر ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دو۔ چند لمحوں بعد تصور کرو کہ تم سیون' بٹن' مقعد اور پھر بٹن پر ہاتھ پھیر رہی ہو۔ پھر چشم تصور یہ دیکھو کہ کسی اور کے ہاتھ تمہیں چھو رہے ہیں پھر چشم تصور میں یہ دیکھو کہ تمہارے ہاتھ کسی اور کے بدن کو چھو رہے ہیں۔

اس طویل رسم کا ہر ہر قدم پورے شعور کے ساتھ اور آہستہ آہستہ اٹھانا چاہیے۔

اس رسم کا مقصد بیداری ہے۔ بدن کے جن حساس حصوں کو چھوا جائے ان کو ذہن میں بٹھانے کی کوشش کی جائے تاکہ ان کی صاف تصویر بن سکے۔ اس رسم کا مقصد صرف بدن

کے خاص حصوں کی بیداری نہیں ہے بلکہ بدن سے مختلف شہوانی رابطوں کی بیداری ہے۔

یہ رسم بڑی شہوت انگیز ہے اس کے باوجود ایک گھنٹہ کے قاعدہ کی سختی سے پابندی کرنی چاہیے۔ اب تم اپنی جنسی توانائی کو کنٹرول کرنا سیکھتی جا رہی ہو۔

جسمانی ارتکاز (Physical Focus):

بدن تمام لذتوں اور راحتوں کا وسیلہ ہے لیکن مکمل اور لطیف بدن کا وجود جنتر میں ہے۔ یہ بدن دماغ کے تصورات سے الگ رہ کر قائم نہیں رہ سکتا۔

بدن کے تمام حصوں کو کارکردگی سکھانا تنتری تعلیمات کا حصہ ہے۔ اس رسم میں یہی کچھ سکھایا جاتا ہے اس کے لیے آسان سا طریقہ اختیار کیا جاتا ہے۔

تنتری کتابوں میں آلاتِ تناسل اور پیشاب کے نظام کے دوہرے مقاصد بیان کیے گئے ہیں۔ ان اعضاء کے فعل کو الگ الگ نہیں کیا جاتا بلکہ یہ سمجھا جاتا ہے کہ چونکہ پیشاب کرنے کے عمل میں اعضاء تناسل کے پٹھوں کا بھی استعمال ہوتا ہے لہٰذا یہ بیداری کی رسم کا منطقی حصہ بن جاتا ہے۔

جب پیشاب کر دو تو اس کے بعد شگاف دانہ گندم (''یونی'') کے پٹھوں کو ایک مرتبہ سکیڑ دو اور بیداری کا منتر پڑھو۔ جب بھی ممکن ہو تو نیم گرم گیلے کپڑے سے آلاتِ تناسل کو صاف کرو۔ پھر اپنے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی بٹن پر رکھ کر دباؤ ڈالو اور بیداری کا منتر پڑھو۔

ہوسکتا ہے کہ صفائی کے لیے ہر مرتبہ نیم گرم گیلا کپڑا میسر نہ آئے لیکن پہلی انگلی سے بٹن پر دباؤ ضرور ڈالو۔ یہ ایک شہوانی عمل ہے جو...... بیداری کی سطح بلند کرنے میں ممد ثابت ہوگا اور اگر لاشعور میں کوئی الجھن ہے تو وہ بھی دور ہو جائے گی اس طرح بدن کے مختلف حصوں کا شہوت سے تعلق تمہاری سمجھ میں آ جائے گا اور تم بھی اس تعلق کو مان جاؤ گی۔

لذت اور قوت کا کنٹرول (Control of Plesure & Power):

تنتر کے گورو نے اپنے چیلوں سے کہا:

''اب تم جان گئے ہو کہ تمہارا جسم حواس سے لذت حاصل کرتا ہے۔ تم نے جنتر اور منتر کے ذریعہ تمام لذتوں کو جمع کرلیا ہے لیکن یہ تو ابھی ابتداء ہے۔ شہوت کی بلندیوں تک پہنچنے کے لیے تمہیں لذت کے ان

حواس کو کنٹرول کرنا ہوگا۔ اس طرح تمہیں جو شہوانی احساسات' توانائی اور قوت حاصل ہوگی اس کا تم نے کبھی خواب میں بھی تصور نہیں کیا ہوگا۔''

تنتر کی یہی واحد رسم ہے جو انتہائی اہم ہے۔ بعد میں جو کچھ بیان کیا گیا ہے یہی اس کی کلید ہے۔

کنٹرول منتر:

آواز: پاہ ہ ہ' داہ ہ ہ' او۔ ماہ م م م

اس کو اچھی طرح یاد کر لینا چاہیے۔

کنٹرول کی رسم:

بستر پر لیٹ جاؤ' گھٹنوں کو پھیلاؤ' پاؤں کے تلوں کو آپس میں دباؤ۔ اب ارتکاز کی رسم ادا کرتے ہوئے ارتکاز کو تقویت پہنچانے کی رسم ادا کرو۔

ان رسوم کے اختتام پر بیداری کے منتر پڑھتے ہوئے پہلے کی طرح اپنے ہاتھ ''یونی'' پر واپس لے جاؤ' انگوٹھوں سے لبوں کو کھولو اور پہلی انگلی سے بٹن کو دباؤ۔

دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی سے بٹن کو آہستہ آہستہ مسلو اور بیداری کا منتر پڑھو۔ اس کے ساتھ ہی بائیں ہاتھ کی پہلی انگلی ''یونی'' اور پیشاب کے سوراخ پر پھیرو۔

بیداری کا منتر ذہن میں **مستحضر** کرتے ہوئے مشت زنی **(Masturbation)** شروع کرو کسی کو ذہن میں تصور بھی کرتی جاؤ۔ جو کچھ تمہیں اچھا لگے اور جس میں تمہیں مزا آئے وہ کرتی رہو۔ لیکن بستر پر اپنی اصل پوزیشن برقرار رکھو اور مشت زنی کی جنتری تصویر بھی ذہن میں بناؤ کہ تم خود مشت زنی کر رہی ہو یا دوسرا تمہارا ہی مشت زنی کر رہا ہے۔ اس موقع پر تمہارے دماغ میں بہت سے تصورات پیدا ہوں گے۔ اگر بیداری کا منتر اور جنتر موجود رہے تو یہ بڑی اچھی بات ہوگی۔ یہ تمہاری لذت کا ایک اہم حصہ ہے۔

جیسے ہی تمہیں احساس ہو کہ اخراج (Orgasm) ہونے والا ہے تو فوراً کنٹرول منتر پڑھو۔ شگاف دانۂ گندم ''یونی'' پر سے ہاتھ اٹھا لو اور ہاتھ پیٹ پر باندھ لو۔ اس وقت تمہاری شہوت زوروں پر ہوگی اس لیے مشت زنی بند کر دو اور کنٹرول منتر پڑھنا شروع کر دو اگر ضروری ہو تو زور زور سے پڑھو۔

جیسے ہی تم کنٹرول منتر پڑھنا شروع کرو تو فوراً ہی جنتری تصویر بدل ڈالو۔ اپنے دماغ میں تاریکی کا تصور کرو اور کنٹرول منتر کے الفاظ پڑھو:

یاہ ہ ہ' داہ ہ ہ' او۔ ماہ م م م

یہ تصور کرو کہ یہ الفاظ تمہارے دماغ کے پردے پر تحریر ہیں اب اپنے دماغ سے تمام دوسرے خیالات اور تصاویر کو جھٹک دو۔ یہ جنتری ارتکاز بھی اتنا ہی ضروری ہے جتنا مشت زنی کو روکنا ضروری ہے یہ عمل منتر کی آواز کے ساتھ مل کر کنٹرول کی کلید بنتا ہے۔

جب تم اس کنٹرول کے حصول کے لیے لڑ رہی ہوگی تو تمہیں معلوم ہوگا کہ تمہیں شہوت ہو رہی ہے لیکن یہ تمہارے کنٹرول میں رہے گی۔

بستر پر لیٹی رہو۔ جب تک کہ تمہیں یہ احساس نہ ہو جائے کہ تم نے جنتر اور منتر سے اپنی شہوت پر مکمل قابو پا لیا ہے۔ اس کے بعد بستر چھوڑ دو اور جو چاہو کرو۔ شراب کا ایک جام پیو' ٹیلی ویژن دیکھو یا کتاب پڑھو' باہر کی سیر کرو یا سونے کی تیاری کرو۔ لیکن ایک گھنٹہ تک مشت زنی یا جنسی تعلقات قائم نہ کرو۔

اس رسم کے بعد جب تم معمول کے کام کرو گی تو تمہیں محسوس ہوگا کہ تمہاری جنسی قوت بہت مضبوط ہوگئی ہے جب بھی تم مشت زنی یا جماع کی ضرورت محسوس کرو تو کنٹرول منتر پڑھو اور کنٹرول برقرار رکھنے کے لیے کنٹرول جنتری تصویر کا استعمال کرو۔

ایک گھنٹہ کے بعد جب تم کوئی بھی جنسی فعل انجام دو گی تو تمہیں محسوس ہوگا کہ تمہاری جنسی توانائی بڑھ گئی ہے۔ تم شہوت کے بلند مقام تک پہنچ گئی ہو۔ تمہیں بے حد تسکین ہوگی۔ بڑا سرور آئے گا اور طبیعت میں نشاط پیدا ہوگا۔ اب تمہیں تنتری کنٹرول کی ضرورت نہیں ہوگی اس لیے اپنی جنسی لذت میں اضافے سے خوب مزے اڑاؤ۔

پہلی مرتبہ یہ مشق بہت مشکل ہوگی بعد میں یہ آسان سے آسان تر ہوتی جائے گی۔ کچھ عرصہ کی مشق کے بعد تمہارا تنتری کنٹرول اتنا قوی ہو جائے گا کہ جب بھی تم اخراج کے بالکل قریب پہنچ جاؤ گی تو اس کو روک سکو گی۔ کنٹرول جتنا بھی قوی ہوگا اتنا ہی بہتر ہوگا۔ جب مکمل کنٹرول حاصل کرنے میں کامیابی حاصل ہوجائے تو منتر اور جنتر کی تصاویر کے ذریعہ مشت زنی رکھنا معمولی بات ہوگی کیونکہ تم اخراج کو کافی دیر تک روک سکو گی۔ بیداری اور کنٹرول کی رسوم کی باقاعدہ مشق کے ذریعہ رفتہ رفتہ یہ مرحلہ سر ہو جاتا ہے۔

چیلی نے پوچھا کہ کیا کنٹرول کی رسم رات کو ادا کی جائے تو جواب اثبات میں ملا۔

جس طرح بیداری کی رسوم روزمرہ کے کاموں کا حصہ ہے اسی طرح کنٹرول کی رسم بھی انضباطی فعل کا حصہ ہے۔ بیداری، لذت اور کنٹرول کو بلند معیار تک لے جانے کے لیے اس کی باقاعدگی سے مشق ہونی چاہیے۔

ایک اور سوال ہے جو کنٹرول کی مشق اور حیض کے متعلق پوچھا جاتا ہے۔ تنتر کی کتابوں کے مطابق حیض بھی صحت مند جسم کے دوسرے افعال کی طرح کا ایک فعل ہے۔ اس کے دوران بھی بیداری اور کنٹرول کی رسوم رات کو جاری رکھنی چاہئیں۔ پیڈ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے اور اس کے بغیر بھی مشق جاری رکھی جا سکتی ہے۔ تنتر کی کتابوں کے مطابق کنٹرول کی رسوم روزانہ ادا کرنی چاہئیں اور حیض کی وجہ سے ان میں ناغہ نہیں ہونا چاہیے۔

اب تم نے یہ دیکھ لیا ہوگا کہ یہ رسوم ایک تدریج سے آگے بڑھتی ہیں جن کا مقصد جنسی تلذذ اور مزے کو آہستہ آہستہ بڑھانا ہے اور ساتھ ہی اس پر کنٹرول بھی حاصل کرنا ہے۔

تنتر کی یہ واحد رسم ہے جو انتہائی اہم ہے ابتداء میں اس پر عبور حاصل کرنا بڑا مشکل معلوم ہوگا لیکن اگر تم ہدایات پر پورے عزم کے ساتھ عمل کرو اور مشق جاری رکھو، اس کے فوائد پر نظر رکھو تو تمہیں جلد ہی اس پر ملکہ حاصل ہو جائے گا۔

اب ہم کنٹرول کی رسم کی منطقی توسیع کی طرف آتے ہیں یعنی جنسی قوت کی منتقلی۔

قوت اور توانائی کی منتقلی (Channeling Power & Energy):

تنتر میں 'ابتدائی عہد کے انسانوں' کی حکایت بیان کی گئی ہے جس کی روایت کالی اور مہا کالا نے کی ہے۔

ابتداء میں ہر انسان تنتر پر عبور رکھتا تھا انہوں نے اس فن کو ترقی دے کر خوشیوں اور لذتوں میں بڑا اضافہ کیا لیکن بعد کی نسلیں لذت کی دنیا میں اتنی کھو گئیں کہ وہ جنسی توانائی کو تخلیقی کاموں میں استعمال کرنے کا علم کھو بیٹھیں۔

ہر تنتری کو لذت اور کنٹرول پر ملکہ حاصل تھا لیکن اس طرح جو قوت اور توانائی پیدا ہوتی تھی وہ صرف لذت کے لیے استعمال ہوتی رہی۔ اس طرح یہ لوگ ایک گونہ اضطراب میں مبتلا ہو گئے کیونکہ ان کے سامنے لذت کے سوا کوئی اور مقصد نہ رہا تھا۔

تنتر میں ایک عورت کی کہانی بیان کی جاتی ہے جس نے تنتر پر عبور کرلیا تھا اور اپنی شہوت اور مزے میں ہر روز اضافہ کرتی رہی تھی لیکن وہ اس توانائی کو بدن کے دوسرے حصوں میں منتقل کرنے کی کلید حاصل نہ کرسکی جس سے وہ بڑی بددل اور بدمزاج ہوگئی حالانکہ اسے جنسی لذت حاصل ہوتی رہتی تھی۔

ایک رات جب اس نے اپنے محبوب کو اپنی بانہوں میں بھینچ لیا اور مزے لوٹتی رہی تو اچانک اس کے دماغ' جذبات اور بدن کو یہ احساس ہوا کہ وہ کالی اور مہا کالا کو یک جان کی بجائے الگ الگ سمجھتی ہے اس طرح وہ ثنویت میں گرفتار ہوگئی۔ کالی اور مہا کالا نے اس عورت کے تن بدن میں آگ بھر دی اور اس کو وہ تلذذ کی ان بلندیوں تک لے گئے کہ وہ مدہوش ہوگئی جب وہ جنسی اخراج کے بالکل قریب پہنچی تو اخراج نہ ہوسکا کیونکہ کالی نے اس کے دماغ کے پردہ پر کنٹرول کا منتر بار بار لکھنا شروع کردیا اور مہا کالا نے اس کے کان میں کنٹرول کا منتر پڑھا۔

عورت تلذذ کی بلندیوں اور کنٹرول کے درمیان پھنس کر رہ گئی پھر اس نے مہا کالا سے اچانک ایک نیا منتر سنا اور کالی نے عورت کی ہر قسم کی خواہشات کو اس کے دماغ میں بھر دیا۔

اچانک ہی کالی اور مہا کالا غائب ہوگئے لیکن انہوں نے اس پر تنتر کا اہم راز منکشف کردیا یعنی قوت اور توانائی کا انتقال یا اس کی ترسیل۔

اس طرح عورت نے بھولا ہوا سبق دوبارہ یاد کرلیا اور اس نے اپنے پیارے کو بھی یہ راز بتا دیا۔ پھر ان تمام لوگوں کو بھی یہ فن سکھا دیا جو اس کو سیکھنا چاہتے تھے۔ پھر وہ کالی اور مہا کالا کی پجارن بن گئی۔ اس نے لذت کے اس عظیم فن کو دوبارہ زندہ کردیا جو تنتر کہلاتا ہے۔

انتقالی منتر (The Channeling Mantre):

آواز: آہ ہ' ناہ ہ' یاہ ہ' تا دن ن ن

رسم:

تم نے بیداری کی شبینہ رسم کو سیکھ لیا ہے جو ارتکاز اور مضبوط ارتکاز کے ذریعہ سیکھی ہے۔ اس راستہ سے تم کنٹرول کی رسم تک پہنچنے میں کامیاب ہوتی ہو۔ اب تم ایسے مقام پر پہنچ گئی ہو جہاں تم اخراج کے بالکل قریب پہنچ جاتی ہو۔ ایسی صورت میں تم اپنے ہاتھ "یونی" پر سے اٹھا لو اور مشت زنی روک دو اور کنٹرول حاصل کرو اس طرح تم نے کنٹرول منتر اور جنتر کے ذریعہ کنٹرول کرنے کی صلاحیت حاصل کرنا شروع کر دی ہے۔

تمہارے ہاتھ پیٹ پر بندھے ہوئے ہیں اور ابھی تک تم اپنی پہلی حالت میں ہو۔ یعنی بستر پر ننگی چت لیٹی ہوئی ہو۔ گھٹنے الگ ہیں اور پاؤں کے تلوے ایک دوسرے کو دبا رہے ہیں۔

کنٹرول منتر اور جنتر کے ذریعہ تم ایسے مقام پر پہنچ گئی ہو جہاں تم یہ محسوس کرتی ہو کہ تم نے کنٹرول حاصل کر لیا ہے اور اخراج روک دیا ہے۔ اگرچہ اس وقت تم مشت زنی یا جنسی فعل جاری رکھنا چاہو گی لیکن ایسا ہرگز نہیں کرو گی اور تمہیں ایک گھنٹہ کے وقفہ کے قاعدہ کی سختی سے پابندی کرنا ہو گی۔

یہاں تک پہنچنے کے بعد تو تم انتقال کے تنتری طریقہ کی ابتداء کر سکتی ہو جس کا پھل بہت میٹھا ہے۔

اس کا طریقہ یہ ہے:

جب تم کنٹرول حاصل کر لو تو اپنی حالت برقرار رکھو اور کنٹرول منتر اور جنتر پڑھنا بند کر دو۔ اگر تم شہوت سے مغلوب ہو جاؤ اور فوری جنسی فعل کی شدید خواہش پیدا ہو جائے تو تم اس کی تسکین کر سکتی ہو۔

اب اپنے ذہن کو ان امور اور مسائل کی طرف متوجہ کرو جو تمہیں پریشان کرتے ہیں۔ تمہیں پہلے ہی ان مسائل کا انتخاب کر لینا چاہیے۔

فرض کیجئے کہ تم کسی سنگین مسئلہ میں الجھی ہوئی ہو یا تم نے کوئی اہم فیصلہ کرنا ہے یا فرض کریں کہ تم چڑچڑی ہو رہی ہو تو ان مسائل سے نمٹنے کا طریقہ یہ ہے کہ جیسے ہی تم شہوت پر کنٹرول حاصل کر لو تو ان مسائل پر سوچنا شروع کر دو۔ ان مسائل کو ایک ایک کر کے الگ کرو اور منتقلی کا منتر بار بار پڑھتی رہو اس کے ساتھ ہی اپنے دماغ کے پردہ پر ایسے الفاظ لکھو جن

سے مسائل کی نشاندہی ہو سکے۔

اس سے انضباطی عمل شروع ہو جائے گا جو تمہارے مسئلہ کے حل کے لیے جنسی ارتکاز کو آمادہ کرے گا۔

یہ طریقہ بہت ہی آسان ہے۔

تم نے کنٹرول حاصل کر لیا ہے۔

تم اپنی توانائی کنٹرول کرنے کے لیے تیار ہو۔

تم بستر پر اپنی حالت برقرار رکھو اور منتقلی کے منتر کو بار بار پڑھو اور اپنے مسئلہ کو ان آوازوں میں بیان کرو۔

آ ہ ہ' ناہ ہ' یاہ ہ' تادن ن ن۔ میں زیادہ صابر اور پرسکون رہوں گی نہ صرف اپنے ساتھ بلکہ دوسروں کے ساتھ بھی امن سے رہوں گی۔ منتقلی کا منتر پڑھنا اور مسئلہ کا بیان باری باری ہونا چاہیے۔ پھر یہ آوازیں نکالو۔ آہ' یاہ' تادن ن۔ یا پھر یوں کہو:

''آہ' ناہ' یاہ' تادن ن ن۔ مسئلہ کا صحیح حل میرے دماغ میں آ جائے۔ میں تخلیق کر سکتی ہوں۔ جواب ملے گا۔ ناہ' یاہ' تادن ن ن''

اس عمل کو چھ مرتبہ کرو اور ہر بار اپنے مسئلہ اور خواہش کو پیش کرتی رہو۔ الفاظ سادہ ہونے چاہئیں جن کو بار بار دہرانا چاہیے۔ تمہارا ذہن پہلے ہی مسئلہ سے واقف ہے۔ تمہیں صرف چند الفاظ میں جواب چاہیے تاکہ توجہ دے سکو۔ ارتکاز کو تقویت دینے کے لیے اپنے دماغ کے پردہ پر وہ الفاظ لکھو جو تم اپنے آپ سے کہتی ہو (منتر سمیت)۔

اس فعل کو چھ مرتبہ دہرانے کے بعد منتقلی کا منتر پڑھنا چھوڑ دو اور مسئلہ کے متعلق سوچنا بھی چھوڑ دو۔

اب دو مرتبہ کنٹرول منتر پڑھو۔

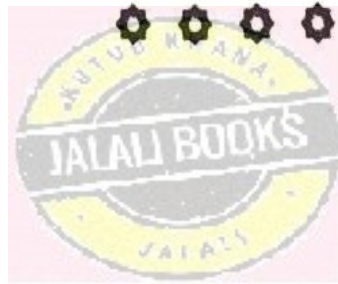
پھر دو مرتبہ بیداری کا منتر پڑھو۔ اپنے ہاتھ پیٹ پر سے اٹھا لو اور بستر چھوڑ دو۔

اب ایک گھنٹہ کے قاعدہ کی پابندی کرتے ہوئے اپنے معمول کے کاموں میں مصروف ہو جاؤ۔ بہت سی تنتری بیداری' کنٹرول اور انتقالی رسوم سونے سے ایک دو گھنٹہ پہلے ادا کرتی ہیں۔ اس مشق کے بعد وہ اٹھ جاتی ہیں' شراب کا ایک جام چڑھاتی ہیں' گرم پانی سے نہاتی ہیں اور ایک گھنٹہ کے بعد بستر پر لیٹ جاتی ہیں' یا جماع کی تیاری کرتی ہیں یا سونے کی تیاری کرتی ہیں۔

اس وقت تم شہوت کی حالت میں ہو گی اس لیے کنٹرول کی شبیہ کے ساتھ کنٹرول منتر پڑھو تا کہ تم ایک گھنٹہ یا اس سے زائد وقت کے لیے کنٹرول برقرار رکھ سکو۔

یہ توقع نہ رکھو کہ اس دوران مسئلہ کا حل اچانک تمہارے ذہن میں آ جائے گا اس پر مت سوچو' تمہاری جنسی قوت اور ارتکاز کی قوت لاشعوری طور پر مسئلہ کو سلجھانے کے لیے کام کرتی رہے گی۔

کسی غیر متوقع لمحہ میں جواب مل جائے گا یا پھر تم محسوس کرو گی کہ مطلوبہ نتائج حاصل ہو رہے ہیں۔

ہر رات بیداری' کنٹرول اور انتقالی رسوم کی مشق کرنے سے تمہاری تمام قوتوں میں اضافہ ہو جائے گا۔

مردوں کے لیے رسوم

بیداری کا منتر:

آواز: اوم م م' آہ دی' اوم م م

اس منتر کو یاد کرلو جو صرف بیداری کے منتر کے ساتھ پڑھنا ہوگا۔ یہ زیرلب یا خاموشی سے پڑھا جائے گا۔ جنتر کی تصاویر منتر کے ساتھ ظاہر ہوں گی۔

بیداری:

مہا کالا نے اپنے بدن کے عکس کو دیکھا جو کالی نے اسے دیا تھا' اس نے اپنے بدن کو چھوا تاکہ جان سکے کہ بدن سے کیا لذت ملتی ہے۔
کالی نے اسے بتایا کہ بدن کیسے چھونا چاہیے اور اس کو تمام دیگر ضروری باتیں بھی سکھائیں۔

تم اپنے بدن سے واقف ہو کہ وہ کیسا نظر آتا ہے۔ لیکن اس سے جو شہوت پیدا ہوتی ہے اس کی شاید تمہیں قدر نہ ہو۔ تنتر کی ابتدا اس بات سے ہوتی ہے کہ تنتری طریقے سے بدن کو پہچانا جائے اور اس کی راہ میں کوئی رکاوٹ پیدا نہ ہونے دی جائے۔

کپڑے اتار کر ایک بڑے آئینہ کے سامنے کھڑے ہو جاؤ۔ اپنے ہونٹوں پر توجہ مرکوز کرو۔ اپنے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی اور درمیانی انگلی کو ہونٹوں پر رکھو اور یہ محسوس کرو کہ کوئی اور شخص تمہارے ہونٹوں کو چھو رہا ہے۔ بیداری کا منتر ایک بار پھر پڑھو۔

اب اپنا بایاں ہاتھ دائیں طرف کے نپل پر رکھو اور اس کی ساخت پر توجہ دو اور دیکھو کہ یہ کتنا حساس ہے۔ بیداری کے دو منتر پڑھنے کے بعد اپنا ہاتھ اٹھالو۔

اپنا بایاں ہاتھ لٹکالو۔ اب دائیں ہاتھ سے بائیں سینہ کو آہستہ آہستہ سہلاؤ اور بیداری کے دو منتر پڑھو اور یہ جان رکھو کہ منتر نپل کو تھپکنے کی لذت بڑھا دیتے ہیں۔

اب ناف کے بالکل نیچے ہاتھ باندھ لو۔ منتر پڑھو۔ ہاتھ الگ کر کے ان کو زیر ناف پیڑو (Pelvis) تک لے جاؤ۔

پہلی انگلی اور انگوٹھے سے اپنے عضو (Penis) کے نچلے حصہ کو زور سے پکڑ لو اور ساتھ ہی بیداری کا منتر پڑھو۔ اس کے بعد اپنے ہاتھ اٹھا لو اور بدن کے کسی اور حصہ کو مت چھوؤ۔

یہ رسم کا پہلا مرحلہ ہے۔

اپنی آنکھیں بند کر لو اور جنتری تصویر میں اپنی برہنگی پر توجہ مرکوز کرو یعنی چشم تصور میں آئینہ میں اپنے عکس کو دیکھو۔ اپنے ہونٹوں' نپل اور عضو کو دوبارہ چھوؤ اس طرح تمہارے ذہن میں تصویر بننے میں مدد ملے گی۔

آنکھیں کھولے بغیر رسم دوبارہ ادا کرو۔ انگلیوں سے اپنے ہونٹوں کو چھوؤ اور یہ تصور کرو کہ یہ انگلیاں کسی اور کے ہاتھ کی ہیں اس کے ساتھ ہی منتر پڑھو۔ پھر اپنی انگلیاں بائیں سینہ تک لے جاؤ اور پہلے کی طرح نپل پر دباؤ ڈالو اور یہ تصور کرو کہ یہ کسی اور کی انگلیاں ہیں اس کے ساتھ ہی منتر پڑھو اس طرح لذت میں اضافہ ہو جائے گا۔

یہی کچھ دائیں نپل کے ساتھ کرو اور ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دو۔ اب جنتری کی یہ تصویر دماغ میں لاؤ کہ کسی اور کی انگلیوں نے تمہارے عضو کے نچلے حصہ کو پکڑ رکھا ہے اور اس پر دباؤ ڈالا جا رہا ہے اس طرح پہلے کے مقابلہ میں لذت میں اضافہ ہو جائے گا۔

بعد ازاں کسی اور وقت پر آنکھیں بند کر کے یہ رسم دوہراؤ لیکن اس وقت یہ تصور کرو کہ ہاتھ تو تمہارا ہی ہے لیکن وہ کسی اور شخص کے ہونٹوں' نپل اور عضو کو چھو رہا ہے۔ اب تصورات میں اپنی انگلیوں سے دوسرے کے ہونٹوں کی نرمی کو محسوس کرو اس وقت تمہاری انگلیاں دوسرے کے نپل کو اکڑتے ہوئے محسوس کریں گی۔ تم اپنے ہاتھ دوسرے کے زیر ناف نرم بالوں تک جاتے ہوئے محسوس کرو اور یہ بھی محسوس کرو کہ تمہاری انگلیاں دوسرے شخص کے عضو کے نچلے حصہ کو پکڑے ہوئے ہیں اور تمہاری انگلیاں دوسرے کے بدن کو ٹٹول رہی ہیں۔

یہ انتہائی سادہ رسم شہوت انگیز بھی ہے اور سکون بخش بھی ہے اس پر صبح کے وقت عمل کرو جس کی وجہ سے تم دن بھر چاق و چوبند رہو گے اور خوش بھی رہو گے اور جنسی طور پر تازہ دم بھی محسوس کرو گے۔

جب شام کو یہ رسم انجام دو گے تو تمہارا بدن آرام محسوس کرے گا۔ یہ رسم دن میں دو مرتبہ انجام دینی چاہیے۔

جنتری بیداری:

یہ حکایت بیان کی جاتی ہے کہ چیلے نے اپنے تنتری گورو سے پوچھا:

''لذت کا مرکز کہاں ہے؟ ہر چیز کا کائنات کے ساتھ تعلق ہے اس لیے ہر چیز کا ایک مرکز بھی ہونا چاہیے ......اگرچہ میں اپنے پورے وجود میں خوشی محسوس کرتا ہوں۔''

گورو نے جواب دیا:

''لذت وہی کچھ ہے جس کو ذہن لذت تصور کرتا ہے' تمہارے وجود اور تمہاری لذت کا مرکز تمہارا دماغ ہے۔''

دن بھر کی مصروفیات کے دوران تم ایک مرتبہ وقفہ کرو اور اگر ممکن ہو تو دو تین مرتبہ وقفہ کرو' وقفہ کے دوران آنکھیں مضبوطی سے بند کر کے اپنی وہ تصویر ذہن میں لانے کی کوشش کرو کہ تم آئینہ کے سامنے کھڑے ہو' اپنے بدن کے کسی بھی حصے کو چھوئے بغیر دماغ کو حاضر کر کے اپنی لذت محسوس کرو جو تمہیں اپنے بدن کے ہر حصے کو چھونے سے محسوس ہوئی تھی۔ مزید برآں چشم تصور میں یہ بھی دیکھو کہ تمہارے ہاتھ کسی دوسرے شخص کے بدن کو چھو رہے ہیں۔

تم یہ مشق روزانہ کرو جس کی وجہ سے تمہارے ذہن میں جنتری تصویر آسانی سے بن جایا کرے گی پھر تم آنکھیں مضبوطی سے بند کر کے اور بیداری کا منتر پڑھ کر تصویر کو فوراً حاضر کر لیا کرو گے۔

جنتری بدن (The Yantaric Body):

جب کالی نے مہا کالا کو تنتر کی لذت اور قوت کا سبق دیا تو اس کو یہ ہدایت بھی کی کہ تم اپنے وجود کے ہر ہر حصے سے شناسائی حاصل کرو تا کہ تم ان تمام حصوں سے لذت حاصل کر سکو۔ اس نے اپنے عضو کو بار بار ایستادہ کرنے کا طریقہ بھی سیکھ لیا جس میں اس کو بڑا مزا آیا جس نے اس کو سرشار کر دیا۔ کالی کو معلوم تھا کہ مرد کو جب لذت ملتی ہے تو اس میں مزید لذت کے حصول کی خواہش پیدا ہوتی ہے اس لیے وہ دوسروں کو لذت بخشنے کا طریقہ سیکھتا ہے تا کہ اس کو مزید لذت حاصل

ہو سکے۔

یہ جنتری تصویر کی رسم ہے لیکن اس میں پٹھوں کی تہذیب کو بھی شامل کرلیا گیا ہے۔

پہلے شبیہات:

تم اپنے ذہن میں یہ تصور کرو کہ تمہارا عضو ایک ٹیوب یا ڈنڈا ہے جس کو پٹھے سہارا دے رہے ہیں۔ یہ پٹھے تمہارے اندر گہرائی سے ابھر رہے ہیں جنہوں نے تمہارے عضو کو جکڑ رکھا ہے اس کے ساتھ ہی یہ تصور کرو کہ ٹیوب خالی ہے اور اس کی منتظر ہے کہ اس کو بھر دیا جائے تا کہ وہ ایستادہ ہو سکے۔

بیٹھے یا لیٹے ہوئے اپنے بدن کو چھوئے بغیر آنکھیں بند کرلو اور بیداری کا منتر پڑھتے ہوئے دماغ میں اپنے عضو کی تصویر بناؤ۔

جب جنتر قائم ہو جائے تو عضو کے سارے پٹھوں کو مضبوطی سے پکڑلو۔

اس وقت وہی احساس پیدا ہوگا جو پیشاب یا پاخانہ کرتے وقت پیٹ کو سکیڑنے سے ہوتا ہے۔

اس بات کی پروا نہ کرو کہ مقعد، ران اور پیٹ کے پٹھے اکڑ رہے ہیں۔ صرف یہ تصور کرو کہ عضو کے پٹھے اکڑ رہے ہیں اور ٹیوب بھری جارہی ہے۔

جب پٹھے اکڑ جائیں تو ایک مرتبہ پھر بیداری کا منتر پڑھو اور بدن ڈھیلا چھوڑ دو۔

اس عمل کو تین مرتبہ دوہراؤ۔ جب جنتری تصویر بنانے پر مکمل عبور حاصل ہو جائے تو جتنی مرتبہ چاہو اور جہاں چاہو یہ رسم ادا کر سکتے ہو۔

رفتہ رفتہ عضو کے پٹھوں کی تہذیب ہو جائے گی اور تم ان کے اکڑنے کو محسوس کر سکو گے۔ اس طرح تم عضو کی ساخت سے اچھی طرح واقف ہو جاؤ گے۔ یہ رسم بذاتِ خود شہوت انگیز ہے لیکن یہ ایستادگی کو کنٹرول کرنے میں مدد ثابت ہوگی۔

ارتکاز:

تنتر کے گورو نے اپنے چیلوں سے کہا:

''تنہائی کی رسوم تمہارے وجود سے تمہیں آشنا کرتی ہیں۔ جس کی وجہ سے تمہیں ان لذتوں سے واقف ہونا چاہیے جو تمہارا بدن تمہیں بخشتا ہے۔ پہلے تمہیں اس شہوت سے آگاہ ہونا چاہیے جس سے تمہیں لذت

ملتی ہے۔ دوسروں سے لذت کا حصول بعد کا مرحلہ ہے۔ دوسروں کو
لذت سے ہمکنار کرنے سے قبل تمہیں اپنی لذت کو جان لینا چاہیے۔''

یہ رسم تنہائی میں بستر پر ادا کرنی چاہیے بہتر یہ ہے کہ اس کے لیے رات کا انتخاب کیا جائے۔ اگرچہ یہ رسم بڑی شہوت انگیز ہے لیکن اس کو مشت زنی یا جنسی تعلقات کا پیشہ خیمہ نہیں ہونا چاہیے۔ یہاں ہم پہلی مرتبہ ایک گھنٹہ کے تنتری قاعدہ کا استعمال کریں گے۔

بستر پر چت ننگے لیٹ کر اپنے گھٹنے اٹھاؤ جبکہ پاؤں آپس میں ملے ہونے چاہئیں۔ آہستہ آہستہ گھٹنوں کو الگ ہونے دو اور پاؤں کے تلوں کو آپس میں ملاؤ۔ پوری رسم کے دوران دائیں اور بائیں ایڑیاں اور تلوے ملے ہونے چاہئیں۔

اس حالت میں اپنے ہاتھ ناف کے بالکل نیچے باندھ لو۔ اپنی آنکھیں سختی سے بند کرلو اور بیداری کا منتر پڑھتے ہوئے اپنی اس حالت کو دماغ میں مرتسم کرو اور یہ تصور کرو کہ تمہارا ننگا بدن کسی اور کا بدن ہے۔

آنکھیں بند رکھتے ہوئے اپنے دونوں ہاتھ آہستہ آہستہ اٹھاؤ۔ اور دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیاں منہ تک لے جاؤ۔ اپنے اس فعل کی دماغ میں تصویر بناؤ۔ پھر اپنی انگلیاں نرمی سے ہونٹوں پر پھیرو اور دو مرتبہ منتر پڑھو۔ بعد ازاں اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاؤ۔

اب دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیوں اور انگوٹھوں کو سینہ کے نپل پر رکھو۔ (بایاں ہاتھ بائیں نپل پر اور دایاں ہاتھ دائیں نپل پر) اس عمل کی دماغ میں جنتری تصویر بناؤ۔ انگوٹھے اور پہلی انگلی سے ہر نپل کو پکڑو اور ان کو آہستہ آہستہ مروڑو تا کہ لطف محسوس ہو اس کے ساتھ ہی دو بار منتر پڑھو اور پھر اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاؤ۔

ذرا دم لو تا کہ تمہارے دماغ میں جنتر قوت پکڑ سکے پھر اپنے ہاتھ آہستہ آہستہ ناف کے نیچے لے جاؤ۔ ہتھیلیاں سیدھی کھڑی کر کے رانوں کے درمیان عضو کے دونوں طرف رکھو۔ ہتھیلیوں کو اندر کی طرف موڑتے ہوئے منتر پڑھو۔ انگوٹھے عضو کے جڑ پر ہونے چاہئیں اور انگلیوں سے عضو کے نچلے حصے کو جکڑ لو۔ تین مرتبہ منتر پڑھو اس عمل کی جنتری تصویر بھی دماغ میں بناؤ۔

اپنے عضو اور اس سے متعلقہ حصہ کی مالش مت کرو۔ صرف انگلیوں اور انگوٹھوں سے اس کو زور زور سے دباتے رہو اور پھر ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاؤ۔

بیداری کی رسم کی طرح اس رسم کی بھی تصویر دماغ میں بناؤ اور پھر چشم تصور میں یہ

دیکھو کہ کوئی اور تمہارے بدن پر ہاتھ پھیر رہا ہے۔ یہ بھی تصور کرو کہ تم کسی دوسرے بدن کو چھو رہے ہو۔ یہ تصور کرو کہ تم کسی دوسرے بدن کو چھو رہے ہو۔ یہ تصور کرو کہ ہاتھ ہونٹوں تک جارہے ہیں جہاں سے وہ نپل اور پھر عضو تک حرکت کر رہے ہیں۔ دماغ میں وہی جنتری تصویر لاؤ جو تم نے اپنے بدن پر ہاتھ پھیرتے ہوئے بنائی تھی۔ کچھ عرصہ کی مشق کے بعد تم میں یہ صلاحیت پیدا ہوجائے گی کہ تم یہ محسوس کرو گے کہ ہاتھ تمہارے ہونٹوں' نپل اور عضو کو چھو رہے ہیں حالانکہ جسمانی طور پر ایسا نہیں ہوگا۔

اس رسم کے دو واضح حصے ہیں۔ پہلا یہ کہ چھونا' جنتری تصویر اور منتر' دوسرا حصہ جنتری تصویریں چھونا' تصویر ہی کے ذریعہ احساسات اجاگر کرنا اور تنتر سے مدد لینا۔

کچھ عرصہ کی مشق کے بعد اس تصویر اور منتر کے ذریعہ تم کسی وقت اور کسی بھی جگہ شہوت پیدا کر سکتے ہو۔

ارتکاز کی تقویت (Intesifying Focus):

چیلے نے تنتر کے گورو سے پوچھا:

''مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ مجھے لذت پر ملکہ حاصل ہوگیا ہے کیونکہ میں اکیلا اسے معلوم نہیں کر سکتا۔''

گورو نے جواب دیا:

''ہر قدم تمہیں تمہارے وجود کی نئی دینا میں لے جائے گا اگر تم پہلے چھوٹے چھوٹے قدم نہ اٹھاتے تو اس دنیا تک نہیں پہنچ سکتے تھے۔ خود آگاہی کی رسوم کے ذریعے لذت حاصل ہوتی ہے اور لذت سے لذت پیدا ہوتی ہے۔''

یہ رسم ارتکاز کی توسیع ہے جس کی کئی دنوں تک مشق کرنی چاہیے اور آگے بڑھنے سے پہلے اس پر مکمل دسترس حاصل کر لینی چاہیے۔

اب ارتکاز کی رسم کی مشق کرو اور عضو کی جڑ کو زور سے دبا۔ لے بعد انگوٹھوں اور انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ دو۔ دوبارہ منتر پڑھو اور پہلی انگلیوں کو مزید نیچے لے جاو۔ یہاں تک کہ تمہاری انگلیاں خصیوں میں عضو کی گہرائی تک پہنچ جائیں پھر اتنا دباؤ ڈالو کہ مزا آجائے۔

ایک مرتبہ پھر منتر پڑھو انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ کر آرام کرو اور جنتری تصویر کو مستحکم

کرو۔

اب انگلیاں خصیوں تک لے جاؤ اور سیون (Perineum) پر رکھ دو اور منتر پڑھتے ہوئے اندر کی طرف دباؤ ڈالو اور دو مرتبہ منتر پڑھو۔

اب انگلیوں کو خصیوں تک لے جاؤ اور مقعد کے سوراخ پر اندر کی طرف دباؤ ڈالو تا کہ مزا آئے۔ دو منتروں کے پڑھنے تک یہ دباؤ جاری رہنا چاہیے۔ ایک مرتبہ پھر انگلیوں اور انگوٹھوں سے عضو کو پکڑ لو اور زور سے دباؤ ڈالو پھر اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاؤ۔

اب اس کی جنتری تصویر کا عمومی اثر پیدا کرنے کا عمل شروع ہونا چاہیے۔ بدن کو چھوئے بغیر یہ تصویر بناؤ کہ تمہاری انگلیاں ہونٹوں، نپل اور پیٹ کو چھو رہی ہیں تمہارا عضو انگلیوں کے حلقے میں ہے پھر انگلیاں حرکت کرتی ہوئی خصیوں، سیون تک جاتی ہیں پھر مقعد کے پٹھوں کو چھوتی ہیں پھر واپس آتے ہوئے عضو کی جڑ کو چھوتی ہیں اور آخرکار پیٹ پر پہلی حالت میں واپس آ جاتی ہیں جب پیٹ پر ہاتھ بندھے ہوئے تھے۔

اس طویل رسم کا ہر قدم شعوری طور پر اور آہستہ آہستہ اٹھانا چاہیے۔

اس کا مقصد بیداری ہے صرف بدن کے حساس حصوں کا ادراک ہی نہیں ہونا چاہیے بلکہ ان کے درمیان جنسی ہم آہنگی کا بھی ادراک ہونا چاہیے۔

یہ بڑی شہوت انگیز رسم ہے لیکن اس کے بعد ایک گھنٹہ کے قاعدہ پر سختی سے عمل ہونا چاہیے۔ یہ رسم اور اس کے بعد ایک گھنٹہ کا صبر جنسی توانائی کو کنٹرول کرنے کی ابتدا ہے۔

۵۔ جسمانی ارتکاز (Physical Focus):

جو کچھ بھی موجود ہے ذہن میں موجود ہے۔ جنتر کی تصویر میں جو کچھ موجود ہے جسمانی بدن اسی کی توسیع ہے۔

بدن اور اس کے تمام افعال کا تعلق جنتر اور لذت سے ہے۔ تنتر میں بتایا گیا ہے اس کتاب کی ابتدا میں یہ آسان رسم درج کی گئی ہے اس کو ہدایات کے مطابق ادا کرنا چاہیے۔

تنتر کی کتابوں میں پیشاب اور جنس کے نظام کے دوہرے فوائد کو تسلیم کیا گیا ہے ان کے الگ الگ افعال کو تسلیم نہیں کیا جاتا بلکہ پیشاب کے عمل اور اعضائے تناسل کے پٹھوں کو بیداری کی رسم کا حصہ سمجھا جاتا ہے۔

پیشاب اگر کر دو تو اس کے بعد عضو کے چاروں طرف کے پٹھوں کو اکڑاؤ اور بیداری

کا ایک منتر پڑھو۔

پیشاب کرنے کے بعد بچ رہنے والے قطروں کو نکالنے کے لیے عضو کو ایک دو مرتبہ ہلاتے چلاتے رہو۔ جب یہ کام کرو تو اپنے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھے کو عضو کی جڑ سے دباؤ اور پھر اس کو عضو کے سر تک لے جا کر سرے کو دباؤ۔ اس طرح پیشاب کے باقی ماندہ قطرے خارج ہو جائیں گے۔ اس سے بیداری کی رسوم کو بھی تقویت ملے گی او شہوت کا بھی احساس ہوگا اس کے علاوہ تم یہ بھی مان جاؤ گے کہ تمہارے عام جسمانی فعل کا جنس سے تعلق ہے۔

مسرت اور قوت کا کنٹرول:

اب تم علم و آگاہی کی اس سطح پر پہنچ چکے ہو جہاں جسمانی قوت و مسرت حواس کے ذریعہ حاصل کی جا سکتی ہے۔ تم نے جنتر اور منتر کے ذریعہ ان لذتوں میں اضافہ بھی کر دیا ہے لیکن یہ ابھی ابتداء ہے۔ نئی بلندیوں تک پہنچنے کے لیے تمہیں لذت کے حواس کو کنٹرول کرنا سیکھنا ہوگا۔ ان ہی میں اتنی شہوت، توانائی اور لذت بھری ہوتی ہے جس کا تم نے کبھی تصور بھی نہیں کیا ہوگا۔

کنٹرول منتر:

آواز: پاہ ہ ہ، داہ ہ ہ، او۔ ماہ ہ ہ

اس کو آہستہ آہستہ بلند آواز سے پڑھ کر یاد کر لو۔

کنٹرول کی رسم:

بستر پر لیٹ کر گھٹنوں کو پھیلاؤ، پاؤں کے تلوے ایک دوسرے سے ملاؤ، اس کے بعد ارتکاز کی رسم ادا کرتے ہوئے ارتکاز کو تقویت دینے کی رسم تک پہنچو۔

ان رسوم کے آخر میں بیداری کا منتر پڑھو۔ اپنے ہاتھ عضو تک لے جاؤ اور پہلے کی طرح اس کو پہلی انگلی اور انگوٹھے سے جکڑ لو۔

بیداری کا منتر پڑھو۔ عضو کو جکڑے رہو اور اپنی انگلیاں عضو پر نیچے سے اوپر تک پھیرو۔ دباؤ کم کرو پھر انگلیاں نیچے عضو کی جڑ تک لے جاؤ اس کو زور سے دباؤ اور انگلیاں

نوک تک لے جاؤ۔ ان افعال کی جنتری تصویر کے ذریعہ اپنے عضو کو ایستادگی کی حالت میں لے آؤ اور مشت زنی شروع کرو۔ پہلی انگلی اور انگوٹھے کی حرکت تمہاری مرضی پر منحصر ہے لیکن بستر میں تمہاری حالت میں کوئی تبدیلی نہیں ہونی چاہیے۔

اگر تم چاہو تو صرف ایک ہاتھ (یا انگلی اور انگوٹھا) استعمال کرو اور دوسرے ہاتھ کی انگلی اور انگوٹھے سے خصیوں، سیون اور مقعد کو دباؤ، قدرتی بات ہے کہ اس طرح ایک اور جنسی تصویر ابھرے گی۔ یہ بڑی اچھی بات ہوگی بشرطیکہ تم بیداری کے منتر اور جنتر کو اپنی لذت کا حصہ بنالو۔

جیسے ہی تم انزال (Orgasm) کے قریب پہنچو کنٹرول منتر پڑھنا شروع کرو اور اپنے ہاتھ خصیوں سے اٹھا کر پیٹ پر واپس رکھ لو۔ اس وقت تمہاری شہوت زوروں پر ہوگی لیکن تم مشت زنی بالکل نہ کرو اور کنٹرول منتر پڑھتے رہو (اگر کچھ مدد مل سکتی ہے تو زور زور سے پڑھو) اگر تم محسوس کرو کہ ہاتھ الگ کرنے کے باوجود انزال ہونے والا ہے تو دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھے سے عضو کے سرے کو زور سے پکڑ لو اس طرح نسیں سن ہو جائیں گی اور انزال نہیں ہوگا لیکن یہ کام فوراً ہی ہونا چاہیے اس کے بعد ہاتھ واپس پیٹ پر لے آؤ۔

جیسے ہی تم کنٹرول منتر پڑھنا شروع کرو جنتری تصویر بدل دو اپنے دماغ میں یہ خیال لاؤ کہ وہاں تاریکی ہی تاریکی ہے اور اس میں کنٹرول منتر۔ ''یاہ ہ ہ' داہ ہ ہ' او۔ ماہ ہ ہ'' کے الفاظ لکھے ہوئے ہیں۔ یہ بھی اتنا ہی اہم ہے جتنا ہاتھ الگ کرنا اور مشت زنی روکنا ہے اس کے ساتھ ہی منتر کی آواز نکالو جو کنٹرول کرنے کی کلید ہے۔

تم جب اس کنٹرول کی کوشش کر رہے ہو گے تو تمہیں محسوس ہوگا کہ شہوت کا زور ہے لیکن یہ تمہارے کنٹرول میں ہے۔

بستر پر لیٹے رہو یہاں تک کہ تم محسوس کرو کہ منتر اور جنتر کے ذریعہ تم نے مکمل کنٹرول حاصل کرلیا ہے۔ پھر بستر سے اٹھ جاؤ اور جو چاہو کرو۔ شراب کا ایک جام نوش کرو، ٹیلی ویژن دیکھو، مطالعہ کرو، سیر کرو یا سونے کی تیاری کرو۔ لیکن ایک گھنٹہ تک مشت زنی یا جنسی تعلقات ہرگز قائم نہ کرو۔

اس کے بعد جب تم روزمرہ کے کاموں میں مشغول ہو جاؤ گے تو تم محسوس کرو گے کہ تمہاری جنسی قوت بڑی مضبوط ہوگئی ہے۔ جب بھی تمہیں مشت زنی یا جنسی تعلقات کی ضرورت محسوس ہو تم کنٹرول منتر پڑھو اور جنتری تصویر کا استعمال کرو تا کہ کنٹرول برقرار رکھ سکو۔

ایک گھنٹہ کے بعد جب تم کسی بھی قسم کا جنسی فعل انجام دو گے تو تمہیں محسوس ہوگا کہ تمہاری جنسی توانائی میں اضافہ ہوگیا ہے۔ تمہاری شہوت بہت بڑھ جائے گی اور طبیعت میں بہت زیادہ نشاط پیدا ہوگا۔ اپنی جنسی توانائی میں اضافہ سے خوب لطف اندوز ہو اور تنتری کنٹرول کو خاطر میں نہ لاؤ۔

پہلی مرتبہ یہ مشق مشکل ہوتی ہے لیکن رفتہ رفتہ یہ آسان سے آسان تر ہوتی جائے گی۔ کچھ عرصہ کی مشق کے بعد تم انزال کی انتہائی قریب پہنچ جایا کرو گے لیکن تنتری کنٹرول کے ذریعہ انزال کے بغیر ہی اپنی اصل حالت پر واپس آجایا کرو گے۔ تمہارا کنٹرول جتنا زیادہ بہتر ہوگا اتنا ہی بہتر ہوگا۔ یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں ہوگی کہ جنتری تصویر اور منتر کی مدد سے مکمل کنٹرول حاصل کر کے مشت زنی اور جنسی فعل بڑی دیر تک جاری رکھ سکتے ہو۔ لیکن یہ بیداری اور کنٹرول مشقوں سے ہی حاصل ہوسکتا ہے۔

چیلے اکثر پوچھتے ہیں کہ کیا کنٹرول کی رسم رات کو انجام دینی چاہیے۔ اس کا جواب اثبات میں ہے جس طرح بیداری کی رسوم روز کا کام ہے اسی طرح کنٹرول کی انتہائی اہم رسم بھی انضباطی عمل کا حصہ ہے۔ بیداری لذت اور کنٹرول میں اضافہ کے لیے مشق باقاعدگی سے جاری رکھنی چاہیے۔

اب تمہیں وہ منطقی تدریج سمجھ میں آنے لگے گی جس کا مقصد رفتہ رفتہ لذت کو انتہائی بلندی تک پہنچانا ہے اور ساتھ تمہیں اس پر کنٹرول بھی حاصل کرنا ہے۔

تنتر کی یہ واحد انتہائی اہم رسم ہے۔ اگرچہ اس پر عبوری حاصل کرنا مشکل نظر آتا ہے لیکن اگر تم ہدایات پر احتیاط سے پابندی کرو پورے عزم سے اس کی مشق کرو اور اس کے فوائد کو پیش نظر رکھو تو تم جلدی اس پر دسترس حاصل کرلو گے۔

اب ہم کنٹرول کی رسم کی منطقی توسیع کی طرف بڑھتے ہیں یعنی جنسی قوت کا انتقال یا ترسیل (Channeling)۔

قوت اور توانائی کا انتقال (Channeling Power and Energy):

تنتر نے ابتدائی انسان کی یہ داستان بیان کی ہے جو کالی اور مہا کالا سے روایت ہوتی ہے۔

ابتداء میں ہر کوئی تنتر پر عبور رکھتا تھا اور انہوں نے اس علم اور اس سے

حاصل ہونے والی لذتوں میں اضافہ بھی کیا لیکن بعد کی نسلیں لذت کے حصول میں اتنی مدہوش ہوگئیں کہ جنسی توانائی تخلیقی کاموں میں بروئے کار لانے کا علم کھو بیٹھیں۔

ہر تنتری لذت اور اس پر کنٹرول پر ملکہ رکھتا تھا لیکن اس طرح جو قوت اور توانائی حاصل ہوتی تھی وہ صرف لذت کے حصول کے لیے استعمال کی جاتی تھی اس طرح تنتری ایک گونہ اضطراب میں مبتلا ہوگئے کیونکہ ان کے سامنے لذت کے سوا کوئی اور مقصد نہ رہا تھا۔

تنتر میں ایک حکایت بیان کی جاتی ہے کہ ایک تنتری نے تنتر پر ملکہ حاصل کرلیا تھا جو ہر روز اپنی شہوت اور لذت میں اضافہ کرتی رہتی تھی لیکن وہ اس توانائی کو بدن کے دوسرے حصوں میں منتقل کرنے کی کلید حاصل نہ کرسکی تھی اس طرح وہ بڑی بے زار اور چڑچڑی ہوگئی حالانکہ وہ جنسی لذت سے برابر ہمکنار ہوتی رہتی تھی۔

ایک رات جب اس نے اپنے محبوب کو اپنی بانہوں میں لیا اور مزا لیا تو اس کے دماغ، جذبات اور بدن کو یہ محسوس ہوا کہ وہ کالی اور مہا کالا کو یک جان نہیں سمجھتی بلکہ الگ الگ سمجھتی ہے۔ پھر انہوں نے اس کے تن بدن میں آگ بھر دی اور اس کو مسرت اور لذت کی ان بلندیوں تک لے گئے کہ وہ مدہوش ہوگئی پھر وہ اخراج کے بالکل قریب پہنچ گئی لیکن اخراج نہ ہوسکا کیونکہ کالی نے اس کے دماغ پر کنٹرول کا منتر بار بار لکھنا شروع کردیا اور مہا کالا نے اس کے کان میں کنٹرول کا منتر پڑھنا شروع کیا۔

وہ لذت کی بلندیوں اور کنٹرول کے درمیان پھنس کر رہ گئی پھر اس نے اچانک ہی مہا کالا سے ایک نیا منتر سنا جبکہ کالی نے اس کے دماغ میں ہر وہ خواہش بھر دی جس کی کوئی عورت تمنا کرسکتی ہے۔ اچانک ہی کالی اور مہا کالا غائب ہوگئے لیکن انہوں نے اس پر تنتر کا اہم راز منکشف کردیا یعنی قوت اور توانائی کی منتقلی کا راز۔

اس طرح اس نے بھولا ہوا سبق دوبارہ یاد کرلیا اور اس نے اپنے محبوب

کو بھی یہ راز بتا دیا اور دوسرے لوگوں کو بھی سکھا دیا جو سیکھنا چاہتے تھے
۔ وہ پھر کالی اور مہا کالا کی پوجا اور مہا کالا کی پوجا کرنے لگی اس طرح
اس نے مسرت ولذت کے عظیم فن کو اجاگر کر دیا۔ جو تنتر کہلاتا ہے۔

انتقالی منتر (Channeling Mantras):

آواز: آہ ہ' ناہ ہ' یاہ ہ' تاون ن ن

رسم:

تم نے ارتکاز اور ارتکاز کو تقویت کے ذریعہ بیداری کی شبینہ رسم کو سمجھ لیا ہے اب کنٹرول کی رسم تک پہنچنے میں کامیاب ہو گئے ہو اور ایسے مقام پر پہنچ گئے ہو جہاں انزال (Orgasm) کے بالکل قریب ہو اس لیے اپنے ہاتھ اٹھا لو مشت زنی بند کرو۔ اب تم۔ کنٹرول منتر اور جنتر کے ذریعہ کنٹرول حاصل کرنے کی استعداد حاصل کرنے کی ابتداء کرد ہے۔

تمہارے ہاتھ پیٹ پر بندھے ہوئے ہیں اور ابھی تک تم پہلی حالت میں ہو یعنی بستر پر چت ننگے لیٹے ہوئے ہو۔ دونوں گھٹنے الگ ہیں اور پاؤں کے تلوے ایک دوسرے کو د رہے ہیں۔

کنٹرول منتر اور جنتر کے ذریعہ تم ایسے مقام پر پہنچ چکے ہو کہ یہ محسوس کرو گے کہ تم نے کنٹرول حاصل کر لیا ہے اور انزال روک دیا ہے۔ اگر چہ اس وقت تم مشت زنی یا جنسی فعل جاری رکھنا چاہو گے لیکن ایسا ہرگز نہیں کرو گے کیونکہ تمہیں ایک گھنٹہ کے وقفہ کی خلاف ورزی نہیں کرنا ہوگی۔

جب تم اس مقام پر پہنچ جاؤ تو منتقلی کے تنتری طریقہ کی ابتداء کر سکتے ہو جس کا پھل بہت شیریں ہے۔

اس کا طریقہ یہ ہے:

جب تم کنٹرول حاصل کر لو تو اپنی حالت برقرار رکھو اور کنٹرول منتر اور جنتر پڑھنا بند کر دو۔ اگر تم پر شہوت غالب آ جائے تو جنسی فعل انجام دے سکتے ہو۔

اب اپنے ذہن کو ان کاموں اور مسائل کی طرف مرکوز کرو جو تم کو تنگ کرتے رہتے ہیں۔

تمہیں پہلے ہی ان مسائل کا انتخاب کرلینا چاہیے۔

فرض کرو کہ تم کسی سنگین مسئلہ میں الجھے ہوئے ہو یا تم نے کوئی اہم فیصلہ کرنا ہے یا فرض کرو کہ تم چڑچڑے ہو رہے ہو۔ جیسے ہی تم کنٹرول حاصل کرلو ان مسائل پر غور کرنا شروع کر دو ان کو ایک ایک کر کے الگ کرلو اور انتقالی منتر بار بار پڑھنا شروع کر دو۔ اس کے ساتھ ہی اپنے دماغ پر ایسے الفاظ لکھو جن سے مسائل کی نشاندہی ہو سکے۔

اس طرح انضباطی فعل شروع ہو جائے گا جو تمہارے جنسی ارتکاز کو مسئلہ کو حل کرنے پر آمادہ کرے گا۔

یہ طریقہ بہت آسان ہے۔

○ تم نے کنٹرول حاصل کرلیا ہے۔

○ تم اپنی توانائی کو کنٹرول کرنے پر تیار ہو۔

تم بستر میں اپنی حالت کو برقرار رکھو اور انتقالی منتر کو بار بار پڑھو اور اپنے مسئلہ کو بیان کرو۔ دونوں کام باری باری ہونے چاہئیں۔ اس کی آوازیں یہ ہیں۔

آہ ہ' ناہ ہ' یاہ ہ' تادن ن ن ۔ میں زیادہ پرسکون اور صابر رہوں گا۔ نہ صرف اپنے ساتھ بلکہ دوسروں کے ساتھ بھی امن سے رہوں گا۔

آہ ہ' ناہ ہ' یاہ ہ' تادن ن ن ۔ مسئلہ کے حل کے لیے صحیح خیال میرے دل میں پیدا ہو جائے۔ میں تخلیقی ہوں۔ جواب آئے گا۔ آہ ہ' ناہ ہ' یاہ ہ' تادن ن ن ۔

اس فعل کو چھ مرتبہ انجام دو اور ہر مرتبہ اپنی خواہش یا مسئلہ کو بیان کرتے رہو۔ الفاظ سادہ ہونے چاہئیں اور ان کو بار بار دہرانا چاہیے۔ تمہارا ذہن مسئلہ کی تفصیلات سے واقف ہے تمہیں صرف چند الفاظ میں اس کا جواب چاہیے۔

ارتکاز کو تقویت دینے کے لیے اپنے ذہن کے قرطاس پر وہ الفاظ لکھو جو تم اپنے آپ سے کہتے ہو۔ (منتر سمیت) انتقالی منتر چھ مرتبہ پڑھو۔ پھر پڑھنا ترک کر دو اور مسئلہ کے متعلق سوچنا بھی چھوڑ دو۔

اب دو مرتبہ کنٹرول منتر پڑھو۔

پھر دو مرتبہ بیداری کا منتر پڑھو۔ اپنے ہاتھ پیٹ پر سے اٹھا لو اور بستر چھوڑ دو۔

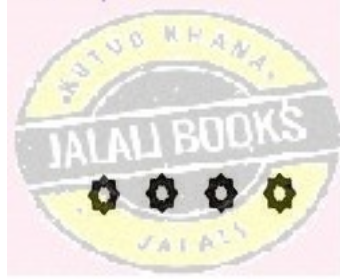
اب ایک گھنٹہ کے وقفہ کی پابندی کرتے ہوئے اپنے معمول کے کاموں میں مصروف ہو جاؤ۔ بہت سے تنزی بیداری' کنٹرول اور انتقالی رسوم سونے سے ایک دو گھنٹے

پہلے انجام دیتے ہیں۔

اس مشق کے بعد وہ اٹھ جاتے ہیں۔ شراب کا ایک جام چڑھاتے ہیں۔ گرم پانی سے نہاتے ہیں اور ایک گھنٹہ کے بعد بستر پر لیٹ جاتے ہیں یا جنسی فعل کی تیاری کرتے ہیں یا سونے کی تیاری کرتے ہیں۔

اب بھی تم شہوت کی حالت میں ہو گے اس لیے کنٹرول منتر پڑھو تا کہ ایک گھنٹہ یا اس سے زائد عرصہ تک کنٹرول برقرار رکھ سکو۔

تم یہ امید نہ رکھو کہ اس دوران مسئلہ کا حل تمہارے دماغ میں آ جائے گا۔ اس پر سوچنے کی کوشش نہ کرو۔ تمہاری جنسی ارتکاز کی قوت لاشعوری طور پر کام کرتی رہے گی۔ کسی غیر متوقع لمحہ میں جواب مل جائے گا یا تم محسوس کرو گے کہ مطلوبہ نتائج حاصل ہو رہے ہیں۔

ہر رات بیداری، کنٹرول اور انتقال کی رسوم کی مشق کرنے سے تمہاری تمام قوتیں بڑھ جائیں گی۔

ایک گھنٹہ کا وقفہ

اب جن رسوم کا ذکر کیا جائے گا وہ سب کی سب جنسیات سے متعلق ہیں۔ تنتر میں نہ تو جنسی تعلقات اور نہ ہی مشت زنی کی حوصلہ شکنی کی گئی ہے۔

یاد رکھئے کہ تنتری جنس (Tantarik Sex) کی کلید لذت کا اہتمام ہے۔ لذت کے اعلیٰ مدارج تک پہنچنے کے لیے آپ کو شہوت کنٹرول کرنے کی مشق کرنا ہوگی کیونکہ یہ تنتر ہی ہے جو آپ کو لذت کی انتہائی بلندیوں پر پہنچا سکتا ہے۔

ابتداء ہی سے تنتری ہر رسم کی راہ کی مشکلات سے واقف رہا ہے جس کا منطقی اور من پسند انجام جنسی انزال (Orgasm) ہے۔ تنتر کی کتابوں میں ایسی بہت سی مثالیں درج ہیں جن میں بتایا گیا ہے کہ بہت سے لوگ بار بار جنسی تسکین کے مقام تک پہنچنے سے پہلے ہی ہمت ہار بیٹھتے ہیں۔ اگر وہ ہمت کرتے اور رسوم کی پابندی کرتے تو وہ تلذذ کی بلندیوں تک پہنچ سکتے تھے۔

جب آپ رسوم کا آغاز کریں گے تو آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ آپ بڑی سرعت سے انتہائی ہیجان خیز جنسی مقام تک پہنچ گئے ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ ہر رسم کے ساتھ ساتھ آپ کی شہوت بڑھتی جائے گی لیکن اس کے ساتھ ہی آپ میں جنسی توانائی بھی پیدا ہوگی۔ اسی توانائی کو آپ اس سرخوشی اور مسرت کے لیے استعمال کر سکیں گے جس سے آپ اب تک ناآشنا تھے۔

جنسی توانائی کو کنٹرول کرنے کے لیے ایک گھنٹہ کے وقفہ کا قاعدہ وضع کیا گیا ہے۔

قاعدہ:

تنتر کی رسم کی ادائیگی سے ایک گھنٹہ پہلے اور ادائیگی کے ایک گھنٹہ بعد تک آپ مشت زنی یا جنسی تعلقات بالکل قائم نہ کریں۔

مثال:

اگر آپ رات کے دس بجے خود لذتی میں مبتلا ہوں یا جنسی تعلقات قائم کریں تو اسی رات گیارہ بجے سے پہلے کوئی رسم ادا نہ کریں۔ اسی طرح اگر آپ کوئی رسم گیارہ بجے رات کو ختم کریں تو آپ رات بارہ بجے تک مشت زنی نہ کریں اور نہ ہی جنسی تعلقات قائم کریں۔

تنتر کے اقوال

ہاتھ:

تنتر میں ہاتھوں کی دیکھ بھال کو خاص اہمیت دی جاتی ہے۔

''یہی وہ اہم آلات ہیں جو لذت کا وسیلہ ہیں۔''

رسوم میں دائیں اور بائیں ہاتھ کے انگوٹھوں اور پہلی انگلیوں کا خاص استعمال ہوتا ہے۔ ''انگلیوں کے ناخنوں کو چھوٹا سے چھوٹا تراشا جاتا ہے تاکہ جب ان کا استعمال کیا جائے تو نہ تو درد ہو اور نہ ہی کسی کو زخم آئے۔''

ناخن اتنے چھوٹے تراش لینے چاہئیں کہ انگوٹھے اور پہلی انگلیاں مل کر ایک ہموار گول سلنڈر کی شکل اختیار کرلیں۔ یہ لمس کے ذریعہ لذت حاصل کرنے کی اکائی (Unit) ہے۔

بہت سے تنتری ناخنوں کی تراش خراش میں سے ایک دوسرے کو پہچان لیتے ہیں۔

آلات تناسل:

تنتر کی کتابوں میں آلات تناسل کی صفائی اور دیکھ بھال پر بہت کچھ لکھا گیا ہے۔ صحت کے اعتبار سے بھی اس کی افادیت مسلّم ہے۔ مزید خوبصورتی کے لحاظ سے بھی اس کی بڑی اہمیت ہے۔

تنتر کی کتابوں میں بتایا گیا ہے کہ آلات تناسل کو نیم گرم گیلے کپڑے سے صاف کرنا شہوت کو بیدار کرنے کا ایک مؤثر طریقہ ہے۔ جب آپ بیداری کی رسوم (Awareness Ritual) پر پہنچیں گے تو اس کی افادیت مزید واضح ہو جائے گی۔

بہت سے تنتریوں نے اس صفائی کو بھی رسم کا درجہ دے رکھا ہے۔ چھوٹے ٹب کے

استعمال سے صفائی میں آسانی ہو جاتی ہے لیکن اگر یہ سہولت حاصل نہ ہو تب بھی صفائی کا اہتمام ضروری ہے۔

روشنی:

تنتر کو اندھیرے سے نفرت ہے۔

تمام تنتری رسوم کو روشنی میں انجام دو۔ اندھیرے میں کبھی یہ کام نہ کرو۔ اندھیرے میں آپ دیکھنے کی مسرت سے محروم ہو جاتے ہیں جبکہ تنتری جنسی رسوم کا مقصد ہی تمام حسیات کو بیدار کرنا ہے۔ کیا آپ رسوم کی قدر و قیمت 20 فیصد کم کرنا پسند کریں گے؟ اگر آپ اندھیرے میں یہ رسوم ادا کریں گے تو اس کی مسرت میں 20 فیصد کمی ہو جائے گی۔

جوڑوں کے رسوم کے باب "تنتر کی سات راتوں" میں خاص قسم کی روشنیوں کے متعلق ہدایات دی گئی ہیں۔

خوراک:

تنتر میں خوراک کی کوئی خاص اہمیت نہیں ہے البتہ مشورہ یہ ہے کہ اس خوراک سے بھی لطف اندوز ہوا جائے جو اونچی ذات کے ہندوؤں (برہمنوں) نے حرام قرار دے رکھا ہے۔ اس میں گوشت، شراب، مچھلی اور بعض اجناس شامل ہیں۔

تنتر کی سات راتوں میں شراب، پنیر اور روٹی کا مشورہ دیا جاتا ہے لیکن اس کی پابندی ضروری نہیں۔

تنتر کا کہنا ہے کہ آپ زندگی کے جس شعبہ میں چاہیں داخل ہو سکتے ہیں اور آپ کو وہ سب کچھ کرنے کی اجازت ہوگی جو احساسات کو انگیخت کر سکے۔ اس کو ہر شخص کا خالص انتہائی ذاتی معاملہ قرار دیا جاتا ہے۔

رضامندی اور وعدہ:

رسوم کے زینہ پر چڑھتے ہوئے تنتری روشن خیالی کے مرکز تک پہنچ جاتے ہیں۔ تنتر کسی کے انسانی حقوق کو نقصان پہنچانے کی اجازت نہیں دیتا۔ تنتر کا کوئی بھی گورو، کسی غیر تنتری کو تنتری رسوم میں شامل کرنے کی کوشش نہیں کرے گا۔

تنتر کا مقولہ ہے کہ خواہش انسان کے اندر سے ابھرتی ہے۔

کسی پر تنتری فکر ٹھونسنے یا کسی کو تنتری افعال پر مجبور کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

اس کا فیصلہ ہر آدمی کو خود کرنا چاہیے اس کے بعد آپ کو دل و جان سے ان رسوم کو اختیار کرنا چاہیے۔

محبت کے معنی:

کسی بھی زبان میں خاص طور پر انگریزی اور اردو میں لفظ محبت کی تعریف کرنا بڑا مشکل ہے۔

لیکن تنتر میں اس کی تعریف بڑی آسان ہے۔ تنتر میں اس لفظ کے استعمال میں کوئی قباحت نہیں سمجھی جاتی اور نہ ہی سماجی اعتبار سے اس کا کوئی خاص مفہوم لیا جاتا ہے۔

آپ کو یاد ہوگا کہ تنتر کے معنی ''جوہر'' یا خلاصہ ہے۔

تنتر میں محبت کے سادہ سے معنی یہ ہیں:

''میں آپ کے جوہر کو پہنچانتا ہوں اور اس کو تسلیم بھی کرتا ہوں۔''

رسومات:

تنتر کا قول ہے کہ تمام قوت اس مجموعی علم سے حاصل ہوتی ہے جو تجربات کے ذریعہ حاصل کیا جائے۔ ان تجربات کی ابتداء آسان سی رسومات سے ہوتی ہیں جو آہستہ آہستہ مشکل سے مشکل تر ہوتی جاتی ہیں لیکن اس کے لیے بنیادی سادگیوں کو قربان نہیں کیا جاتا۔

بعض رسومات خاص طور پر بیداری کی رسوم انتہائی سادہ میں لیکن سادگی کی بنا پر ان کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا کیونکہ تنتر کا انتہائی اہم حصہ بیداری ہی ہے۔

یہ انتہائی ضروری ہے کہ ہر رسم اسی طرح انجام دی جائے جن کا اگلے صفحات میں ذکر کیا گیا ہے۔ ابتداء میں بعض ہدایات مبہم نظر آئیں گی اور ان کا مفہوم کبھی بھی منطقی طور پر واضح نہیں ہوگا لیکن اس کے باوجود ہر ہدایت تنتری رسم کا اٹوٹ انگ ہے۔

○—— مشقیں ایک ترتیب سے آگے بڑھتی ہیں۔ پہلے بیداری اور جنسی لذت، پھر جنسی ہیجان پر کنٹرول اور آخر میں جنسی قوت کی منتقلی (Challenging) کی مشقیں کی جاتی ہیں۔

تنتر کا ہر طالب ایک ہی رفتار سے کامیابی کی منزل تک نہیں پہنچتا اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ کوئی کتنی مشق کرتا ہے۔ بعض طالب علم بیداری، جنسی لذت میں اضافہ اور اس پر

کنٹرول پر قانع ہو جاتے ہیں۔ دوسرے طلباء آخری منزل تک پہنچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ پھر وہ اپنی جنسی قوت کو منتقل کر کے اپنے روزمرہ کے مسائل کے حل، قوت فیصلہ میں اضافہ اور تخلیقی عمل میں بروئے کار لاتے ہیں۔ ہر شخص کو اپنی منزل خود مقرر کرنی چاہیے اور اس کی کامیابی کا معیار بھی خود ہی مقرر کرنا چاہیے۔

میں چاہتا ہوں کہ آپ رسوم شروع کرنے سے پہلے اس کتاب کا اچھی طرح مطالعہ کر لیں۔

جسمانی فرق کے سوا مردوں اور عورتوں کی رسومات میں بیشتر ہدایات ایک ہی سی ہیں۔

رسومات کے مطالعہ کے بعد آپ تنہائی کی رسوم ''تنتر کی سات راتیں'' اور ''خصوصی رسوم'' کے ابواب میں درج مشقوں پر عمل کریں اور رفتہ رفتہ اختتام تک پہنچیں۔ اس کے بعد آپ کو رسوم کے متعلق کافی معلومات حاصل ہو جائیں گی جس کے بعد آپ خود فیصلہ کر سکیں گے کہ آپ تنتر میں کہاں تک ترقی کرنا چاہتے ہیں۔

آپ شاید وہ رسوم پسند کریں گے جن کو آپ تنہا انجام دے سکتے ہیں۔ ان رسوم پر مکمل دسترس حاصل کرنے کے بعد آپ کو اپنے حواس خمسہ اور جنسی قوت کے متعلق نیا ادراک حاصل ہوگا اس کے ساتھ ہی آپ یہ بھی سیکھ جائیں گے کہ آپ کنٹرول کے ذریعہ کس طرح اپنی جنسی قوتوں میں اضافہ کر سکتے ہیں اور کس طرح اس اضافہ شدہ جنسی توانائی کو اپنی زندگی کے مختلف شعبوں میں بروئے کار لا سکتے ہیں۔

جب آپ کو ''تنہا رسومات'' پر عبور حاصل ہو جائے تو پھر آپ جوڑے والے رسوم شروع کر سکتے ہیں اس میں مرد اور عورت دونوں کی رضامندی ضروری ہے۔ دوسرے فریق کے لیے بھی ضروری ہے کہ اس کو 'تنہا رسومات' پر عبور حاصل ہو۔

'تنہا رسوم' پر عبور حاصل کرنے میں ایک ہفتہ یا اس سے زائد وقت لگ سکتا ہے اس کا انحصار اس پر ہے آپ اس کے لیے کتنا وقت دیتے ہیں اور کتنی کوشش کرتے ہیں۔ 'جوڑے کے رسوم' کی ادائیگی کے ساتھ ساتھ آپ کو 'تنہا رسوم' کی مشق بھی جاری رکھنی چاہیے۔ دراصل آپ کو ساری زندگی ان رسوم کی مشق جاری رکھنی چاہیے۔

اگر آپ ان رسوم کی ادائیگی کے دوران جنسی ہیجان پر کنٹرول برقرار نہ رکھ سکیں اور انزال ہو جائے تب بھی آپ ہمت نہ ہاریں۔ تنتر کے طالب علموں کو کسی نہ کسی مرحلہ میں اس

صورتحال سے سابقہ ضرور پیش آتا ہے۔ اصل مقصد یہ ہے کہ رسوم کو ٹھیک ٹھیک انجام دیا جائے اور ان سے حظ اٹھایا جائے۔

'جوڑوں کے رسوم' کو تنتر کی 'سات راتیں' بھی کہا جاتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو یہ وقفہ مختصر ترین ہونا چاہیے۔ یعنی ایک رات کو چھوڑ کر انجام دیا جائے لیکن ان کو اسی ترتیب سے ادا کرنا چاہیے جو اس کتاب میں درج ہے۔

بیداری کی رسم (Awareness Ritual) کی مشق سے آپ کو یہ معلوم ہوگا کہ آپ کی جنسی توانائی بڑھ گئی ہے۔ 'کنٹرول کی رسوم' کو بار بار دہرانے سے آپ کا جنسی توانائی پر کنٹرول بڑھتا جائے گا اور 'انتقالی رسوم' (Channeling Rituals) کو بار بار دہرانے سے آپ کی خوداعتمادی میں اضافہ ہوجائے گا' آپ زیادہ پرسکون ہوجائیں گے اور آپ کی مجموعی قوت میں بھی اضافہ ہوجائے گا۔

جوڑے کی رسوم

تنتر کی سات راتیں

دیباچہ:

تنتر کی سات راتیں تنتر کے علم کی کلاسیکی رسوم ہیں تمہیں ان رسوم کے ذریعہ اپنے ساتھی کے حواس کی مدد سے اپنی اور اپنی ساتھی کی شہوت کے متعلق نیا ادراک حاصل ہوگا۔ جس کی وجہ سے تم جعلی شرم وحیا' الجھنوں اور رکاوٹوں پر قابو پانے میں کامیاب ہو جاؤ گے اور جنسیات کے معاملہ میں راست باز ہو جاؤ گے۔

پھر تمہاری راتیں کنٹرول کی راتیں بن جائیں گی کیونکہ یہ رسوم نہ صرف کنٹرول پیدا کرتی ہیں بلکہ مرد اور عورت کے درمیان گہری ہم آہنگی بھی پیدا کرتی ہیں۔ خاص طور پر اس وقت جب دونوں لذت کی نئی بلندیوں تک پہنچنے کی کوشش کرتے ہیں۔

اگر ممکن ہو تو تنتر کی سات راتوں کی رسوم مسلسل سات راتوں میں ادا کی جائیں لیکن یہ ضروری نہیں یہ ایک رات چھوڑ کر بھی دو ہفتوں تک ادا کی جاسکتی ہیں۔ ان میں وقفہ زیادہ بھی ہوسکتا ہے لیکن بہترین نتائج کے لیے وقفہ کم سے کم ہونا چاہیے اور اس کی جو ترتیب بنائی گئی ہے اس کو ملحوظ رکھنا ضروری ہے۔

اگر تنتر کی کسی رات آپ کو کنٹرول نہیں رہتا اور انزال ہو جاتا ہے پھر کیا ہوگا؟

ایسی صورت میں بہترین طریقہ یہ ہے کہ رسم روک دو اور ایک گھنٹہ کا وقفہ کرو اس کے بعد رسم کو ابتداء سے دوبارہ انجام دو۔

اگر کسی رات رسم سے تمہیں خوشی نہیں ہوتی تو دوسری رات اس کو دوبارہ ادا کرو۔

ان رسوم کا ایک اہم مقصد یہ ہے کہ جوڑوں کے درمیان ایک مضبوط رشتہ قائم ہو جائے اور ہم آہنگی پیدا ہو جائے۔ رسم شروع کرنے سے پہلے تم دونوں ہدایات کا مطالعہ کرو اور اس کے ہر پہلو پر آپس میں گفتگو کرلو۔

تنتر کی سات راتوں میں جنسی عمل میں لذت اور سرشاری حاصل ہوتی ہے ہر رات

کی رسم میں جنسی قوت میں اضافہ کا مقصد بھی شامل ہوتا ہے۔

سات راتوں میں بھی ایک گھنٹہ کے وقفہ کی پابندی لازمی ہے۔ اس ایک گھنٹہ میں شہوت بڑے زوروں پر ہوتی ہے لیکن اس کے انتقال کا طریقہ بڑا موثر ثابت ہوتا ہے آخر کار یہ گھنٹہ رسم کا حصہ بن جاتا ہے۔ جس سے نہ صرف انتقال کی قوت میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ بیداری کنٹرول اور لذت بھی بہت بڑھ جاتی ہے۔

رسم بالکل ٹھیک ادا کرنی چاہیے۔ اس کے بعض حصے دوسروں سے مشکل ہوں گے۔ بعض ہدایات کے مقاصد فوری طور پر واضح نہیں ہوں گے لیکن ان کی مکمل پابندی ضروری ہوگی۔ کیونکہ اسی طرح مطلوبہ فائدہ حاصل ہوگا۔

انتہائی اہم بنیادی ہدایات بالکل نظرانداز نہ کی جائیں۔ بعض اوقات جوڑوں کے درمیان اس قسم کا ردعمل بھی ہوسکتا ہے ''مجھے معلوم ہے کہ میں کیسا لگتا ہوں۔'' یا ''یہ کام ہم پہلے بھی کر چکے ہیں اس مرتبہ ہم اپنا طریقہ کیوں نہ اختیار کریں۔''

یہ تنتر کی راہ کی مشکلات ہیں ان کے متعلق تنتر میں سخت انتباہ کیا گیا ہے۔ ایک قدیمی کتاب میں لکھا ہے ''جو مرد اور عورت یہ سب کچھ جانتے ہیں انہیں دوسروں کو سکھانا چاہیے۔ جو لوگ لذت کی بلندیوں تک نہیں پہنچ سکے ہیں انہیں سیکھنا چاہیے۔''

اس کا مطلب واضح ہے۔

یہ انتہائی ضروری ہے کہ ''جوڑے کی رسوم'' ادا کرنے سے پہلے مرد اور عورت کو بنیادی رسوم پر عبور حاصل ہونا چاہیے۔ جن گوروؤں نے تنتر کا علم ایجاد کیا ہے وہ بھی ہماری طرح انسان تھے اور انسان کی فطری کمزوریوں سے واقف تھے۔ انہیں معلوم تھا کہ تنتر کے طالب لذت کی تلاش میں ''جوڑے کی رسوم'' تک پہنچنے کے لیے اس سے پہلے ''آنے والی'' مرد اور عورت کی رسوم کو نظرانداز کر دیں گے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کو بھی جوڑے کی رسوم کے ایک انتہائی اہم حصہ کے طور پر شامل کرلیا گیا ہے۔

بنیادی رسوم میں شرکت کی وجہ سے مرد اور عورت کو ایک دوسرے کے متعلق زیادہ بہتر معلومات حاصل ہو جائیں گی۔ جس کے بعد اپنے بدن اور اپنے ساتھی کے بدن اور جنسیات کے متعلق ہر قسم کی مزاحمت دور ہو جائے گی۔

غذا:

ان راتوں کے لیے بعض غذائیں تجویز کی گئی ہیں۔ تنتر کی تمام کتابوں میں ہدایت کی گئی ہے کہ جوڑوں کی پہنچ میں پنیر' شراب اور روٹی ہونی چاہیے جو ہر شام کی رسم کی ادائیگی سے قبل تیار کر لینی چاہیے۔ اگرچہ اس کی کوئی وجہ نہیں بتائی گئی لیکن شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ یہ آسانی سے دستیاب ہو جاتی ہیں۔ دراصل شیمپین' شراب' پھل یا بیئر اور نمکین بسکٹ ہونے چاہئیں۔ یہ ان معاملات میں سے ہیں جن میں تنتر نے عورت اور مرد کو انتخاب کی اجازت دے رکھی ہے۔

روشنی:

جوڑے کی مشق کے لیے روشنی بڑی اہمیت رکھتی ہے۔

تنتر میں بتایا گیا ہے ''اگر دن کی روشنی نہ ہو تو چار لالٹینیں جلانی چاہئیں۔ آج کے دور کے مطابق کم سے کم 60-60 واٹ کے دو بلب روشن ہونے چاہئیں۔

ملاقات کے کمرے میں جہاں ''جوڑے کی رسم'' ادا کی جائے گی ایک سنٹر میز ہونی چاہیے۔ جس پر دو موم بتیاں روشن ہوں۔ بلب اس سے فاصلہ پر ہونے چاہئیں۔ اس کمرے میں آنکھوں کی بصارت بھی ایک اہم حصہ ادا کرتی ہے۔

بیڈ روم میں بصارت کی بڑی اہمیت ہے۔ اس میں بھی کم سے کم ساٹھ ساٹھ واٹ کے دو بلب روشن ہونے چاہئیں ایک بستر کے سرہانے اور دوسرا پائنتی کی طرف۔

اس رسم کے دوران بلب روشن رہنے چاہئیں ان کو بجھانا نہیں چاہیے۔ یاد رکھیے تنتر تاریکی سے نفرت کرتا ہے۔

اب مسرت اور لذت کی دنیا میں داخل ہو جاؤ۔

تنتر کی پہلی رات:

تنتر کا گورو پہلی رات کو مرد اور عورت کو قریب لے آیا ہے۔

اور گورو نے کہا:

''تم دونوں کی موجودگی نے تمہارے عزم کو ظاہر کر دیا ہے۔ جب تم دونوں مکمل ملاپ کی طرف بڑھو گے تو کالی اور مہا کالا کی لذت سے

واقف ہو گے جو حقیقی لذت ہو گی اور لامحدود بھی ہو گی"

اس رسم کے متعلق تنتر کے گورو کی ہدایت یہ ہے:۔

بہتر یہ ہے کہ دو کمرے استعمال کیے جائیں۔ ایک کمرے میں ایک کوچ اور ایک چھوٹی میز ہونی چاہیے۔ کوچ کے دونوں اطراف تکیے ہونے چاہئیں۔ دوسرا کمرہ بیڈروم ہونا چاہیے۔ ایک کمرہ ناکافی ہوتا ہے کیونکہ رسم کے دوران جوڑے کو کسی نہ کسی مقصد کے لیے الگ ہونا پڑتا ہے۔ اگر کمرہ ایک ہی ہو تو ایسی صورت میں ایک ساتھی کو باورچی خانہ یا غسلخانہ میں انتظار کرنا چاہیے جبکہ دوسرے ساتھی کو ہدایات کے مطابق رسم ادا کرنی چاہیے۔ اس طرح مرد اور عورت بیک وقت الگ الگ کمروں میں رسم ادا کرنے کی بجائے باری باری رسم ادا کر سکتے ہیں۔

شراب کی بوتل، روٹی اور پنیر یا کوئی اور غذا ہر وقت رسائی میں رہنی چاہیے۔

تنتر کی پہلی رات کو مرد اور عورت کو کوچ پر تکیوں کے سہارے ساتھ ساتھ بیٹھنا چاہیے۔ دونوں کو ایک ایک گلاس شراب کا پی لینا چاہیے لیکن ایک دوسرے کو بالکل چھونا نہیں چاہیے۔ سوائے اس موقع پر جب اس کی ہدایت کی جائے۔

شراب پیتے ہوئے اس رات اور دوسری تمام راتوں میں تم دونوں الگ الگ یہ متعین کرو کہ تمہیں کیا فوائد مطلوب ہیں۔ اس پر آپس میں بات چیت نہیں ہونی چاہیے لیکن جب تم اپنے ساتھی سے ان فوائد کا ذکر کرو تو اس پر گفتگو ہو سکتی ہے۔

شراب کا جام ختم کر کے آگے جھک کر ہونٹوں کو چوم لو پھر الگ ہو جاؤ۔ پھر مرد کھڑا ہو جائے اور کہے: "میں تیار ہوں"

(یہ سنسکرت کا لفظی ترجمہ ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ تم رسم کے دوسرے مرحلہ کے لیے تیار ہو یا اس کا مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ دونوں رسم میں داخل ہونے کے لیے تیار ہیں)

اس کے بعد عورت کو مرد کے سامنے کھڑا ہو جانا چاہیے اور اس کے کپڑے اتارنے چاہئیں۔ عورت جب مرد کے کپڑے اتارے تو مرد کو کوئی حرکت نہیں کرنی چاہیے اور اس کے بازو لٹکتے رہنے چاہئیں۔ عورت کو پہلے مرد کے جوتے، پھر موزے، پاجامہ یا پینٹ، سوئٹر، قمیض اور آخر میں انڈرویئر اتارنا چاہیے۔ عورت بدن کے جس حصہ سے کپڑا اتارے اس کو نظر بھر کر دیکھے لیکن اس کو چھونا نہیں چاہیے۔ اس موقع پر اس کو زیر لب بیداری کا منتر پڑھنا چاہیے۔ اس طرح عورت مرد کے سامنے بلند آواز سے منتر نہ پڑھنے کی کمزوری پر قابو پا لے گی۔

جب مرد پوری طرح ننگا ہو جائے تو عورت کو اس کے سامنے کھڑے ہو کر کہنا چاہیے: "میں تیار ہوں" اب مرد کو اس کے کپڑے اتارنے چاہئیں۔ جوتوں سے شروع کرتے ہوئے موزے، سکرٹ یا پاجامہ، سوئٹر یا بلاؤز، قمیض، باڈی اور زیر جامے اتارنے چاہئیں۔ جیسے جیسے مرد کپڑے اتارتا جائے تو ننگے ہونے والے حصہ کو مرد نظر بھر کر دیکھے اور ساتھ ہی بیداری کا منتر بھی پڑھے۔

اب صورت حال یہ ہے کہ دونوں ایک دوسرے کے سامنے کھڑے ہیں۔

اب مرد بیداری کی رسم کا بنیادی قدم اٹھائے گا۔ اس مرتبہ وہ آئینہ میں اپنے عکس پر توجہ مرکوز کرنے کی بجائے عورت کے بدن پر توجہ مرکوز کرے گا جو اس کے سامنے برہنہ کھڑی ہو گی۔ مرد بیداری کا منتر پڑھتے ہوئے اپنی انگلیوں اور انگوٹھوں کو عورت کے ہونٹوں پر پھیرے گا پھر اس کے دونوں نپلوں کو چھوئے گا۔ پھر بدن پر ہاتھ پھیرتے ہوئے ہاتھوں کو عورت کے پیٹ تک لے جائے گا۔ جہاں سے مرد کے ہاتھ ناف کے نیچے بالوں تک جائیں گے یہاں ہاتھ روک لیے جائیں گے۔ اس اثناء میں عورت خاموش کھڑی رہے گی اور کوئی حرکت نہیں کرے گی۔ ہر مرحلہ پر مرد بیداری کا منتر پڑھے گا اور جس حصہ کو چھوئے گا اس کو غور سے دیکھے گا۔

بعد ازاں مرد اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ کر اپنی آنکھیں مضبوطی سے بند کر لے گا اور اپنے دماغ میں عورت کی تصویر بنائے گا۔ آنکھیں بند رکھتے ہوئے مرد اپنے انگوٹھوں اور اپنی پہلی انگلیوں کو عورت کی طرف بڑھائے گا۔ عورت اپنی آنکھیں کھلی رکھے گی اور مرد کے انگوٹھوں اور پہلی انگلیوں کو پہلے اپنے ہونٹوں پھر دونوں نپلوں، پھر پیٹ اور آخر میں زیر ناف بالوں تک لے جائے گی۔ ہر مرحلہ پر وہ چند لمحوں کے لیے اس وقت رکے گی جب وہ مرد کو بیداری کا منتر پڑھتے ہوئے سن لے گی۔ اس طرح عورت کو یہ بھی معلوم ہو جائے گا کہ مرد اگلے مرحلہ کے تیار ہے۔ یہ رسم آہستہ آہستہ ادا کرنی چاہیے تاکہ دونوں ایک دوسرے کو چھونے سے لطف اندوز ہو سکیں۔

مرد جب عورت کے ناف کے نیچے ہاتھ رکھ دیتا ہے تو عورت اس کے ہاتھ وہاں سے اٹھا دیتی ہے اور مرد ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے اور اپنی آنکھیں کھول دیتا ہے۔ مرد نے عورت کے بدن کے جن حصوں کو چھوا ہو گا اس کے دماغ میں نفسانی تاثرات بھی پیدا ہوئے ہوں گے۔

اب عورت کی باری ہے وہ مرد کے بدن کو غور سے دیکھتے ہوئے ابتداء کرے گی جیسا کہ اس نے بیداری کا منتر پڑھتے ہوئے آئینہ میں اپنے عکس کے ساتھ کیا تھا۔ وہ اپنے ہاتھوں کی پہلی انگلیاں اور انگوٹھے مرد کے ہونٹوں پر پھیرتی ہے اور اس کو غور سے دیکھتی ہے۔ پھر وہ مرد کے دونوں نپلوں کو چھوتی ہوئی مرد کے پیٹ تک پہنچتی ہے اس کے بعد زیرناف بالوں سے گزرتی ہوئی مرد کے عضو کو جڑ سے پکڑ کر زور سے دباتی ہے ہر مرحلہ پر ٹھہر کر وہ بیداری کا منتر پڑھتی ہے۔

اس دوران مرد کوئی حرکت نہیں کرتا۔

اب عورت اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیئے اور وہ مرد کو نظر بھر کر دیکھتی ہے اور اپنی آنکھیں سختی سے بند کر لیتی ہے اور ذہن میں مرد کی واضح تصویر بناتی ہے پھر وہ اپنے دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیاں اور انگوٹھے مرد کی طرف بڑھاتی ہے۔ مرد کی آنکھیں کھلی ہوتی ہیں وہ عورت کا ہاتھ پکڑ کر اپنے ہونٹوں تک لے جاتا ہے۔ پھر اس کو دونوں نپلوں' پیٹ' زیرناف اور اپنے عضو تک لے جاتا ہے جس کو پہلے کی طرح ذرا زور سے دبایا جاتا ہے۔

مرد ہر مرحلہ پر عورت کے ہاتھ پکڑے رکھتا ہے یہاں تک وہ عورت کو بیداری کا منتر پڑھتے ہوئے سن لیتا ہے۔ عورت اپنی آنکھیں بند رکھتی ہے اور اپنے ذہن میں مرد کے بدن کے ہر حصہ کی جنتری تصویر بناتی ہے اس طرح جو نفسانی خواہش پیدا ہوتی ہے اس کو محسوس کرتی ہے۔

اب مرد اور عورت لپٹ جاتے ہیں اور پھر الگ ہو کر کوچ پر بیٹھ جاتے ہیں۔ عورت ایک لمحہ کے لیے خاموش رہتی ہے۔ پھر دونوں ہاتھ باندھ کر بیداری کا منتر پڑھتے ہیں۔ اس موقع پر دونوں میں کوئی بات چیت نہیں ہوتی۔

اب دونوں کو الگ الگ کمروں میں چلے جانا چاہیے تا کہ بیک وقت دونوں رسوم ادا کر سکیں اگر الگ الگ کمرے دستیاب نہیں تو رسم باری باری ادا کرنا ہوگی۔

جب عورت کمرے میں اکیلی رہ جائے تو بیداری کی رسوم کی حالت اختیار کرے۔ جس کے معنی یہ ہیں کہ عورت بستر پر ننگی چت لیٹ جائے اس کے پاؤں کے تلوے ایک دوسرے کو دبا رہے ہوں اور عورت کنٹرول کی رسم سے پہلے بیداری کی رسم ادا کرے۔

دوسرے کمرے میں مرد بھی اسی طرح بیداری کی رسم اور پھر کنٹرول کی رسم ادا کرے۔

یہ ضروری ہے کہ یہ رسوم اکیلے اکیلے اور الگ الگ کمرے میں ادا کی جائیں۔ تمہارا ذہن اس خیال سے بھٹکنا نہیں چاہیے کہ تمہارا ساتھی دوسرے کمرے میں یہی رسم ادا کر رہا ہے۔ کنٹرول کی رسم کے دوران اپنے ذہن کو یکسو رکھنا بڑا مشکل ہوتا ہے کیونکہ تم انزال کے بالکل قریب ہوتے ہو۔ اس لیے اپنے ساتھی کو بلانے پر مجبور ہوتے ہو۔ یہی وہ شہوت انگیز وقت ہوتا ہے جب کنٹرول کی سخت ضرورت ہوتی ہے اور تنتر کے فوائد حاصل کرنے کے لیے کنٹرول کرنا انتہائی ضروری ہوتا ہے۔

مرد اور عورت دونوں اکیلے اکیلے کنٹرول کی رسم کے اختتام تک پہنچتے ہیں۔ ایک مرتبہ انزال کے قریب تک پہنچنے اور اس پر کنٹرول کرنے کے بعد مرد اور عورت چند منٹ کنٹرول اور انتقالی رسم ادا کرنے پر صرف کرتے ہیں۔

جب تم انتقالی رسم ختم کر چکو تو کنٹرول منتر زور زور سے پڑھنا شروع کرو۔ یہ انتہائی شہوت انگیز صورت حال پر قابو پانے کے لیے ضروری ہوتا ہے اس سے تمہارے ساتھی کو بھی معلوم ہو جائے گا کہ تم نے انتقالی رسم پوری کر لی ہے۔

جب مرد اور عورت ایک دوسرے کو زور زور سے منتر پڑھتے ہوئے سن لیں تو ایک یہ کہے گا: ''میں تیار ہوں'' جب تک تمہارا ساتھی یہ نہ کہے کہ ''میں تیار ہوں'' اس وقت تک کوئی اپنی حالت تبدیل نہ کرے۔ پھر اٹھ کھڑے ہو اور کوچ پر دوبارہ ملو اس موقع پر دونوں کو بڑے ضبط سے کام لینا ہوگا۔ کیونکہ تم دونوں انزال کے بہت قریب پہنچ چکے ہو گے اور کنٹرول کے لیے سخت کوشش کر رہے ہو گے۔ عورت اپنے ساتھی کی شہوت سے پوری طرح باخبر ہو گی اس کا عضو ایستادہ یا جزوی طور پر ایستادہ ہو گا نپل بھی اکڑے ہوئے ہوں گے اور سرخ ہو رہے ہو گے۔ عورت کا بٹن اکڑا ہوا ہو گا اور ''یونی'' (Vulva) کے لب پھیلے ہوئے ہوں گے۔

دو گلاسوں میں شراب انڈیلو' ہاتھ ملاؤ اور کنٹرول منتر پڑھو شراب پیو لیکن آپس میں بات چیت مت کرو۔

مکمل ضبط برقرار رکھنے کے لیے جتنی مرتبہ ضرورت پڑے کنٹرول منتر پڑھو۔ اگلے گھنٹہ میں انتقالی منتر استعمال کرو جو اس انتہائی ہوسناک فضا میں بڑا موثر ثابت ہو گا۔

جب مرد اور عورت محسوس کریں کہ انہوں نے اپنے آپ پر قابو پا لیا ہے اور انتقال کا طریقہ بھی استعمال کر لیا ہے تو وہ آپس میں گفتگو کر سکتے ہیں۔ یہ بات چیت اپنے احساسات و جذبات اور رسم کے متعلق یا کسی اور مسئلہ پر ہو سکتی ہے لیکن تم دونوں ایک دوسرے

کر چھو سکتے۔

اگر تم محسوس کرو کہ ضبط کا دامن ہاتھ سے چھوٹ رہا ہے تو کنٹرول منتر پڑھو اور انتہائی ضروری جنتری تصویر سے مدد لو۔ یاد رکھو کہ خواہ تم تنہا ہو یا اپنے ساتھی کے ساتھ ہو کنٹرول تصویر بہترین کام کرتی ہے۔ جب تم منتر پڑھو تو اس کے ساتھ ہی جنتری تصویر کی سیاہی پر بڑے بڑے سفید الفاظ میں تنتر لکھو۔ یہ تصور کرنے سے کہ الفاظ منتر کا روپ دھار رہے ہیں ذہن کنٹرول جنتری تصویر اور منتر پر اپنی توجہ دوگنی کر دیتا ہے جس کی بناء پر کنٹرول کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

اب شراب پیو' پنیر اور روٹی کھاؤ اور بات چیت کرو۔ اس پورے گھنٹہ میں انتہائی رازدارانہ گفتگو بھی کر سکتے ہو۔

جب پورا ایک گھنٹہ گزر جائے یہ پورا گھنٹہ ہونا چاہیے۔ پچاس منٹ نہیں ہونے چاہئیں تو پھر جو جی چاہے کرو۔ چاہنے اور چاہے جانے کی مسرت' شہوت کی تسکین کے سوا اور بات کی پروانہ کرو۔

جنسی عمل کے بعد تمہیں معلوم ہوگا کہ تمہارا جسم مکمل طور پر سیراب ہو چکا ہے اور سرشار ہے اور اب بھی تمہارے جسم میں انتہائی زیادہ جنسی توانائی اور تعمیری قوت موجود ہے جب تم سو جاؤ تو یہ قوت انتقالی تنتر اور جنتری تصویر کی مدد سے زندگی کے دوسرے کاموں میں استعمال کی جا سکتی ہے۔

''اس طریقہ سے تم جسمانی تعلقات' لذت اور وقت سے بہت آگے نکل گئے ہو۔''

تنتر کی دوسری رات:

تنتر کے گورو نے مرد اور عورت سے کہا:

''اپنے بدن کا کوئی بھی خفیہ حصہ اپنے ساتھی سے مت چھپاؤ۔ تم اپنے ساتھی کے بدن کو اس طرح دیکھو کہ وہ تمہارا اپنا ہے اس کا دماغ تمہارا اپنا ہے۔ دوسرے کے جنتر اور منتر کو بھی اپنا ہی سمجھو' دوسرے کی لذت کو بھی اپنی ہی لذت سمجھو۔

اپنے ساتھی کے چھوٹے سے چھوٹے حصہ سے آگاہی حاصل کرو اسی میں وہ قوت اور لذت پوشیدہ ہے جو تمہاری ہو سکتی ہے۔''

پہلی رات کی طرح شراب اور خوراک کو سنٹرل ٹیبل پر سجاؤ اور میز کے دونوں طرف تکیوں پر بیٹھ جاؤ۔ شراب کا ایک گلاس بھرو اور چسکیاں لیتے ہوئے رسم اور انتقالی پروگرام پر گفتگو کرو جو تم نے بعد میں انجام دینا ہے۔

اس رات عورت نے پہل کرنی ہے وہ پہلے کھڑی ہو اور کہے: ''میں تیار ہوں'' پھر مرد اسے کے کپڑے اتارنا شروع کرے اور ہر لباس اتارتے ہوئے بیداری کا منتر پڑھے۔ یہاں تک کہ عورت بالکل ننگی ہو جائے۔

مرد کوئی حرکت نہیں کرتا اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے اور کہتا ہے: ''میں تیار ہوں'' پھر عورت اس کے کپڑے اتارنا شروع کر دیتی ہے اور ساتھ ہی بیداری کا منتر بھی پڑھتی ہے یہاں تک کہ مرد بالکل ننگا ہو جاتا ہے۔

اس کے بعد دونوں آمنے سامنے کھڑے ہو جاتے ہیں اور پچھلی رات کی طرح آنکھیں کھلی اور پھر بند رکھ کر آئینہ والی بیداری کی رسم ادا کرتے ہیں۔

مرد اور عورت ایک قدم آگے بڑھ کر اپنی بانہوں میں ایک دوسرے کو لے لیتے ہیں اور ایک طویل بوسہ لیتے ہیں اور ایک دوسرے کے بدن کو ٹٹولتے ہیں۔اس کے سوا کوئی اور حرکت نہیں کرتے۔

پھر دونوں غسلخانہ میں جاتے ہیں جہاں ٹب میں گرم پانی ہو جس میں سے بھاپ نکل رہی ہو۔شاور بھی استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن تنتر کی کتابوں میں ٹب کا ذکر ہے۔

مرد پانی کے ٹب کے اندر بیٹھ جاتا ہے عورت ٹب کے کنارے پر جھک کر اس کے کندھوں' پیٹھ اور سینہ کو دھوتی ہے۔ پھر مرد کھڑا ہو جاتا ہے کہ عورت اس کے عضو کو دھوتی ہے لیکن اسے مرد کے عضو کو جنسی طور پر تیار کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے کیونکہ صابن اور کپڑے سے دھونا بذات خود ایک شہوت انگیز عمل ہے۔

پھر مرد ٹب سے باہر نکل آتا ہے اور عورت گرم تولیہ سے اس کے بدن کو خشک کرتی ہے۔اس موقع پر بھی مردانہ عضو سے کھیلنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

عورت اگر چاہے تو دوسرا ٹب لے لیا جائے یا اسی ٹب میں عورت بیٹھ جائے۔ مرد عورت کے کندھوں' پیٹھ اور چھاتیوں کو دھوئے پھر عورت کھڑی ہو جائے اور مرد اس کے جنسی اعضاء کو دھوئے مرد کو اس کے جنسی اعضاء سے کھیلنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

اس کے بعد عورت ٹب سے باہر نکل آئے اور مرد گرم تولیے سے اس کے بدن کو

خشک کرے۔

اس طرح ایک دوسرے کے بدن کے متعلق زیادہ بہتر واقفیت حاصل ہو جائے گی اور دونوں کے درمیان جھجک بھی دور ہو جائے گی۔

تنتر کی کتابوں میں لکھا ہے کہ اس بے حجابی کی وجہ سے مرد اور عورت ایک دوسرے کے سامنے پیشاب کرنے سے بھی نہیں ہچکچائیں گے۔ جسم کے معمول کے افعال کو دیکھنے سے بے تکلفی اور بے حجابی میں مزید اضافہ ہو گا۔ اس طرح وہ ایک دوسرے کے ان افعال کو بھی دیکھ سکیں گے جو انتہائی ذاتی اور نجی کہلاتے ہیں۔

غسل کے بعد دونوں برہنہ حالت میں کمرے میں میز کے پاس واپس آتے ہیں اور میز کے پاس بیٹھ جاتے ہیں۔

اب پہلی رات کی طرح دونوں الگ الگ کمرے میں چلے جائیں اور ایک بار پھر بیداری کی رسوم ادا کریں اس کے بعد کنٹرول کی رسوم انجام دیں۔ جب انزال ہونے والا ہو تو کنٹرول منتر' کنٹرول جنتری تصویر کے ذریعہ قابو پانے کی کوشش کرو اور یہ کوشش اس وقت تک جاری رکھو جب تک کہ خود پر مکمل قابو نہ پالو۔ اس کے بعد انفرادی طور پر انتقالی رسم ادا کرو۔ جب کنٹرول حاصل ہو جائے اور انتقالی رسم ادا ہو جائے تو بلند آواز سے کہو: ''میں تیار ہوں'' جب دونوں یہ الفاظ ادا کر چکو (جب تک انتقال رسم مکمل نہ ہو جائے یہ الفاظ مت ادا کرو) تو پھر میز کے پاس دوبارہ ملو۔ پچھلی رات کی طرح خود پر قابو پانا مشکل ضرور ہو گا۔ اسے برقرار رکھنا لازمی ہے۔ اب ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑ کر اکٹھے کنٹرول منتر پڑھو۔ کنٹرول برقرار رکھنے کی کلید جنتری تصویر پر کنٹرول منتر کے الفاظ لکھنا ہے۔

انتہائی شہوت انگیز ماحول میں انتقالی منتر پڑھنا چاہئیں اور جتنی مرتبہ ضرورت ہو اس کو پڑھتے رہنا چاہیے۔ اس کے بعد شراب پینی چاہیے اور میز پر رکھی ہوئی خوراک کھانی چاہیے۔

اس رات کے لیے تنتر نے ایک خاص مقصد کے لیے ایک گھنٹہ کے وقفہ میں کمی کر دی ہے۔

جب پینتالیس منٹ گزر جائیں تو تکیے ہٹا دو اور ایک دوسرے کے سامنے بیٹھ جاؤ عورت تکیہ پر بیٹھ کر اپنے گھٹنے اوپر اٹھائے اور گھٹنے اور پاؤں کو اتنا پھیلائے کہ اس کو تکلیف نہ ہو اور وہ آرام سے بیٹھی رہے۔

اب مرد اپنے گھٹنے اٹھائے اور اپنی ٹانگیں عورت کی رانوں پر رکھے۔ اس کے پاؤں عورت کی کمر کے دونوں طرف ہونے چاہئیں۔ اس طرح ان کے گھٹنے کافی قریب آ جائیں گے۔ عورت کا دایاں گھٹنا مرد کے بائیں گھٹنا کی طرف اور اس کا دایاں گھٹنہ عورت کے بائیں گھٹنے کی طرف ہوگا۔

اس کو ''تنتر کی گیان دھیان کی حالت'' کہا جاتا ہے۔ دونوں کے ہاتھ ایک دوسرے کے گھٹنے پر ہونے چاہئیں اس حالت میں ان کے جنسی اعضاء نظر آئیں گے لیکن ان کے بدن تھوڑے سے جدا ہوں گے۔

آہستہ آہستہ بیداری کا منتر پڑھنا شروع کرو۔ پہلے چہروں کو دیکھو پھر نپل، پھر ناف، آخر کار ''مردانہ عضو'' اور عورت کی ''یونی'' کو دیکھو۔ ملے جلے بغیر مرد اور عورت ایک دوسرے کے جنسی اعضاء کو غور سے دیکھیں۔ دو مرتبہ بیداری کا منتر پڑھیں۔ دونوں اپنی آنکھیں بند کر کے اپنے ذہن میں اپنے ساتھی کے جنسی اعضاء کا تصور کریں۔ اس موقع پر جنتری تصویر مزید واضح ہو جائے گی اور تصور میں ساتھی کی تصویر بھی بن جائے گی۔

مرد یہ تصور کرے کہ عورت کی ''یونی'' کھل رہی ہے اور اس کے عضو کو اپنے اندر گہرائی تک لے جا رہی ہے۔

جب یہ تصویر بن جائے تو مرد اور عورت کنٹرول تنتر پڑھنا شروع کر دیں اور آنکھیں کھول دیں۔

اس تصویر سے شہوت کو مہمیز ملے گی۔ اس حالت میں مزید حرکت کیے بغیر ایک دوسرے کے جنسی اعضاء کو دیکھتے ہوئے تین بار کنٹرول منتر پڑھو۔ اب اپنی آنکھیں بند کر لو اور انتقالی منتر اور تصویر کا استعمال کرو۔

اب دونوں کھڑے ہو جاؤ اور لپٹ جاؤ اور جس طرح چاہو جنسی فعل انجام دو اور لذت سے سرشار ہو جاؤ۔ اس رسم سے تلذذ میں جو اضافہ ہوگا اس سے پوری طرح لطف اندوز ہو۔ ایک دوسرے کو ہر قسم کی لذت سے ہمکنار کرو۔ جس کے جواب میں مزید مسرت اور لذت ملے گی۔

جب جنسی فعل ختم کر چکو تو سونے کے لیے ساتھ ساتھ لیٹے رہو۔ یاد رکھو کہ مزے کے دوران تمہارے تحت الشعور میں توانائی کی قوتیں کام کرتی رہیں گی۔ ان کا استعمال کرو اور چین سے خواب خرگوش کے مزے لوٹو اور اپنی توانائی کو کام کرنے دو۔ جیسا کہ تنتر کے گورو

کرتے ہیں۔ انتقالی منتر اور جنتری تصویر تمہیں لوریاں دے کر سلاتی رہے گی۔

تنتر کی تیسری رات:

تنتر کے گورو نے کہا:

''مرد اور عورت یہ جانتے ہیں کہ ان کے اندر مسرت اور لذت کے مراکز کون کون سے ہیں۔ ان ہی مراکز سے وہ خود لذت حاصل کرتے ہیں اور اپنے ساتھی کو بھی لذت سے ہمکنار کرتے ہیں۔ اس طرح وہ ان مراکز سے باری باری مزا لیتے ہیں اور دوسرے کو مزا دیتے ہیں۔ مسرت کی یہ زنجیر ٹوٹتی نہیں۔ اس سے جو توانائی پیدا ہوتی ہے وہ کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے کائنات پر طاقت حاصل ہو جاتی ہے۔

کالی کی تعریف کرو۔ مرد عورت کو خوشی دینے کے لیے اپنا ذہن اور بدن وقف کر دیتا ہے اور اپنی لذت کی قوت کو کنٹرول کرتا ہے۔

اسی طرح مہا کالا کی تعریف کرو۔ عورت اپنی تمام توانائی اور لامحدود مسرت مرد کو خوش کرنے کے لیے استعمال کرتی ہے۔

اب بار پھر سنٹرل ٹیبل پر شراب اور کھانا کھائیں۔ مرد اور عورت شراب کا ایک ایک جام پئیں اور رسم پر غور کریں۔

جب وہ شراب پی چکیں تو عورت بیٹھی رہتی ہے اور مرد کھڑا ہو جاتا ہے اور کہتا ہے:

''میں تیار ہوں'' عورت اپنی جگہ بیٹھی رہتی ہے اور مرد کو کپڑے اتارتے ہوئے دیکھتے رہتی ہے۔ مرد ایک ایک کر کے کپڑے اتارتا ہے یہاں تک کہ وہ بالکل ننگا ہو جاتا ہے۔

عورت کے سامنے کھڑا مرد اپنی آنکھیں سختی سے بند کر لیتا ہے اس کے بازو لٹکے ہوتے ہیں۔ اب وہ تنہا بیداری کی رسم ادا کرتا ہے اور اپنی انگلیوں کے سرے ہونٹوں پر رکھتا ہے پھر ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے۔ پھر انگلیوں کے سروں کو پیٹ پر رکھتا ہے اور ان کو اپنے عضو تک لے جاتا ہے اور انگلیوں سے اس کو پکڑ کر دباتا ہے پھر ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے۔ مرد اپنے دماغ میں اپنے ہر فعل کی تصویر بناتا ہے۔ جب وہ اپنے بدن کے کسی حصہ کو چھوتا ہے تو بیداری کا منتر پڑھتا ہے۔

عورت مرد کی ہر حرکت کو غور سے دیکھتی ہے۔ اور اس بات پر پوری توجہ دیتی ہے کہ

مرد اپنے بدن کے ہر حصہ کو چھوتے ہوئے کس انداز سے بیداری کا دباؤ ڈالتا ہے۔

پھر مرد بیٹھ جاتا ہے۔

عورت کھڑی ہو جاتی ہے اور کہتی ہے: ''میں تیار ہوں'' عورت آہستہ آہستہ ایک ایک کپڑا اتارتی ہے۔ مرد بیٹھے ہوئے اس کو دیکھتا رہتا ہے۔

جب عورت مرد کے سامنے بالکل ننگی ہو کر کھڑی ہوتی ہے تو عورت اپنی آنکھیں سختی سے بند کر لیتی ہے۔ اب وہ بیداری کی رسم ادا کرتی ہے۔ اس کی انگلیاں پہلے اس کے ہونٹوں کی چھوتی ہیں۔ پھر وہ اپنی انگلیاں چھاتیوں اور نپل تک لے جاتی ہے' پھر وہ ان کو پیٹ تک لے جاتی ہے پھر وہ شگاف دانہ گندم (یونی) پر بیداری کا دباؤ ڈالتی ہے۔

ہر مرحلہ پر عورت رک کر ایک مرتبہ بیداری کا منتر پڑھتی ہے اس پوری رسم کے دوران وہ اپنے افعال کی اپنے دماغ میں جنتری تصویر بناتی ہے۔

اس رسم کی ادائیگی سے پہلے مرد اور عورت دونوں کو کئی بار بیداری کی رسم ادا کرنی چاہیے تاکہ وہ اس رسم کو آہستہ آہستہ پوری کر سکیں' اور تصویر قائم رکھ سکیں' اور بلا جھجک منتر پڑھتے رہیں۔

اس بات کی خلش نہیں ہونی چاہیے کہ اس کا ساتھی اسے دیکھ رہا ہے۔ دراصل اس مشق کے اس حصہ کا مقصد ہی یہ ہے کہ اس کا ساتھی اس کو دیکھتا رہے تاکہ ساتھیوں کے درمیان ہر قسم کی رکاوٹ اور حجاب دور ہو سکے اور ان کی بیداری کو نئی جہت مل سکے۔

جب عورت بیداری کی رسم ادا کر چکے تو مرد عورت کے سامنے کھڑا ہو جائے اور دونوں لپٹ جائیں اور ہونٹ چومیں' ہونٹوں اور بدن پر ہاتھ پھیرنے کے سوا دونوں کو کوئی اور فعل انجام نہیں دینا چاہیے۔

اب پچھلی رات کی طرح دونوں غسل کرتے ہیں۔

تنتر کی کتابوں میں کہا گیا ہے کہ غسل ان مشقوں کا حصہ ہے لیکن اس کا زور جنسی اعضاء کے دھونے پر ہے۔ (چوتڑ اور مقعد سمیت) اس کے علاوہ چھاتیوں کا دھونا بھی اس میں شامل ہے۔ مکمل غسل ضروری نہیں۔

مثال کے طور پر ٹب کو گرم پانی سے ایک تہائی بھر لیا جائے اور مرد اور عورت باری باری ٹب میں جھک کر بیٹھ جائیں۔ مرد اور عورت ایک دوسرے کی چھاتیوں اور جنسی اعضاء کو صابن لگے ہوئے گرم کپڑے سے رگڑ رگڑ کر دھوئیں اور جب وہ ٹب سے باہر نکل آئیں تو

اس کو تولیے سے خشک کریں یا دونوں اکٹھے شاور لے سکتے ہیں۔ جس کے دوران مرد اور عورت ایک دوسرے کو نہلائیں اور بعد میں تولیے سے بدن خشک کریں یا ایسا ٹب ہو جس میں صرف نچلا دھڑ آ سکتا ہو۔ باری باری مرد اور عورت اس میں بیٹھ جائیں اور ایک دوسرے کے جنسی اعضا کو دھوئیں اور پھر ان کو خشک کریں۔

اس قسم کا کوئی بھی طریقہ اختیار کیا جا سکتا ہے بشرطیکہ مرد اور عورت ایک دوسرے کو نہلائیں اور ان کے بدن کو خشک کریں۔ --

غسل کے بعد دونوں اکٹھے بیڈروم میں جائیں۔

خیال رہے کہ بیڈروم میں مناسب روشنی ہونی چاہیے۔ تنتر کو اندھیرے سے سخت نفرت ہے کیونکہ دیکھنے میں جو مزا آتا ہے' اندھیرا اس سے محروم کر دیتا ہے۔

ایک لمحہ کے لیے لیٹ جاؤ۔ اس کے بعد مرد بستر پر لیٹ جائے اور بیداری کی رسم کی پوزیشن اختیار کرے۔ یعنی گھٹنے جدا ہوں اور پاؤں کے تلوے آپس میں ملے ہوئے ہوں اور ہاتھ پیٹ پر بندھے ہوں۔

عورت خاموشی سے مرد کی ہر حرکت کو بغور دیکھتی رہتی ہے۔ وہ خاص طور پر یہ بات نوٹ کرتی ہے کہ مرد اپنے بدن کو کس انداز سے چھوتا ہے۔

مرد کو اپنی آنکھیں سختی سے بند کر لینی چاہئیں اور زیرلب بیداری کا منتر پڑھنا چاہیے' اپنے دماغ میں اپنی تصویر پر واضح توجہ دینی چاہیے۔ جیسا کہ وہ اس مشق کے دوران پہلے بھی کرتا رہا ہے۔

جلدی مت مچاؤ۔ تصویر پر مضبوطی سے قائم رہو۔ اب مرد ابتداء کرتا ہے۔

پہلے اپنے ہاتھ ناف پر باندھ لو پھر آہستہ آہستہ ہاتھ پھیرتے ہوئے ہونٹوں کو چھوؤ۔ جو افعال بھی انجام دو ان کی دماغ میں جنتری تصویر اور منتر قائم کرو۔ پھر اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاؤ۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیاں اور انگوٹھوں کو نپلوں تک لے جاؤ اور ان کو ذرا سا مسلو ایک مرتبہ پھر اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاؤ' وہاں سے زیرناف بالوں اور پھر عضو تک لے جاؤ اور عضو کی جڑ کو دباؤ۔

اب پھر ہاتھ پیٹ پر واپس لے آؤ اور تین بار بیداری کا منتر پڑھو اور پھر بدن کو ڈھیلا چھوڑو۔ بعد ازاں اس رسم کو دوبارہ ادا کرو۔ یہ ارتکاز کی رسم سے انحراف ہے۔ جہاں عام طور پر دوسرا مرحلہ تصویر سازی کا اعادہ ہے۔ اس مرتبہ حقیقت میں انگلیوں اور انگوٹھوں کو

ہونٹوں نپلوں پیٹ پر سے ہوتے ہوئے عضو مخصوص تک لے جاؤ۔

دوسری مرتبہ عضو مخصوص پر دباؤ ڈال کر ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دو لیکن ان کو عضو پر ہی رہنے دو اس کے بعد منتر پڑھتے ہوئے پہلی انگلیوں کو عضو پر پھیرتے ہوئے اس کی جڑ کی گہرائی خصیوں اور سیون تک لے جاؤ اور اتنا دباؤ کہ مزا آ جائے۔

اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دو پھر ہاتھ پھیرتے ہوئے نیچے کی طرف جاؤ۔ یہاں تک کہ انگلیاں سیون تک پہنچ جائیں اور اس پر دباؤ ڈالو۔ ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دو اور انگلیوں کے سروں کو سیون اور مقعد تک لے جاؤ اور اندر کی طرف دباؤ ڈالو۔

اس مرحلہ میں رسم پر کوئی گفتگو نہیں ہونی چاہیے۔ رسم پر توجہ مرکوز رکھنا بڑا ضروری ہے۔

اب مرد بستر سے اٹھ جاتا ہے اور عورت بھی کھڑی ہو جاتی ہے۔ دونوں خاموشی سے ایک دوسرے سے لپٹ جاتے ہیں۔

اب عورت کی باری ہے وہ خاموشی سے بستر پر لیٹ جاتی ہے ہاتھ پیٹ پر بندھے ہوتے ہیں گھٹنے جدا ہوتے ہیں اور پاؤں کے تلوے ایک دوسرے سے ملے ہوتے ہیں۔ یہ ایسی پوزیشن ہے جس میں پہلے مرد لیٹا تھا۔

عورت آنکھیں سختی سے بند کر لیتی ہے۔ منتر بار بار پڑھتی ہے عورت اپنی جنتری تصویر پر مضبوطی سے قائم ہے اس کے بعد اگلا مرحلہ شروع ہوگا۔ جلدی نہیں کرنی چاہیے۔ رسم شروع کرنے سے قبل تصویر قائم کرنا ضروری ہے۔

اب مرد عورت کے پاؤں کی طرف بیٹھ جاتا ہے۔

عورت جب اپنے ذہن میں تصویر بنا لیتی ہے تو وہ منتر پڑھتی ہے پھر انگلیاں اپنے ہونٹوں پر لے جاتی ہے پھر ہاتھ اپنے پیٹ پر واپس لے آتی ہے۔

عورت انگلیاں چھاتیوں پر لے جاتی ہے اور نپلوں کو شہوت انگیز طریقے سے مسلتی ہے اور پھر ہاتھ پیٹ پر واپس لے آتی ہے۔

اب عورت انگلیاں آہستہ آہستہ ناف کے نیچے کے بالوں تک لے جاتی ہے اور پھر ''یونی'' کے لبوں تک لے جاتی ہے اور انگلیاں ''یونی'' پر رکھ دیتی ہے۔ انگوٹھوں سے لبوں کو کھولتی ہے اور بٹن پر دباؤ ڈالتی ہے۔ پھر ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاتی ہے اس موقع پر تین بار بیداری کا منتر پڑھنا چاہیے۔

اب یہ رسم تصور میں انجام دینے کی بجائے حقیقت میں انجام دو۔ پہلے انگلیاں ہونٹوں پر پھیرو پھر نپلوں کو مسلو پھر انگلیاں پیٹ پر سے ہوتی ہوئی ''یونی'' کے لبوں تک لے جاؤ اور انگوٹھوں سے ''یونی'' کے لبوں کو کھولو اور بٹن پر دباؤ ڈالو۔

اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس نہ لاؤ ان کو ''یونی'' پر ہی رہنے دو۔ وہاں ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دو۔ پھر پہلی انگلیاں نیچے لے جاؤ اور سیون پر دباؤ ڈالو پھر ہاتھ ''یونی'' پر واپس لے جاؤ۔ ''یونی'' کے لبوں کو پھیلاؤ اور بٹن کو دباؤ اب ہاتھ ''یونی'' پر ڈھیلے چھوڑ دو۔

بیداری کا ایک منتر پڑھو اور ہاتھ سیون تک لے جاؤ اور مقعد کے پٹھوں پر اندر کی طرف دباؤ ڈالو پھر ہاتھ ''یونی'' پر واپس لے آؤ لبوں کو کھولو اور بٹن پر دباؤ ڈالو پھر ہاتھوں کو پیٹ پر واپس لے آؤ۔

بیداری کے تین منتر پڑھو اور آنکھیں کھول کر بیٹھ جاؤ۔

بولے بغیر مرد اور عورت آپس میں لپٹ جائیں بیڈروم سے اکٹھے ملاقات کے کمرے میں جائیں۔

جب مرد اور عورت آمنے سامنے بیٹھیں تو بیداری کا منتر پڑھیں پھر الگ ہو کر مختلف کمروں میں چلے جائیں اور ایک مرتبہ پھر بیداری کی پوزیشن میں لیٹ جائیں۔

جیسا کہ تم دونوں نے ایک دوسرے کی موجودگی میں کیا تھا۔ اسی طرح بیداری کی رسم ادا کرو اور پچھلی راتوں کی طرح کنٹرول کی رسم ادا کرو اور اپنے آپ کو اس حد تک انگیخت کرو کہ انزال کے قریب پہنچ جاؤ لیکن اس کو کنٹرول کرو۔

کنٹرول حاصل کرنے کے بعد انتقالی منتر استعمال کر کے انتقال کی رسم ادا کرو۔

جب انتقالی رسم پوری ہو جائے تو پھر ساتھی کہے: ''میں تیار ہوں'' جب تم دونوں یہ کہو تو اٹھ کھڑے ہو اور میز پر واپس آ جاؤ۔

وقت نوٹ کرو۔ بیٹھو شراب پیو اور کھانا کھاؤ اگر کنٹرول برقرار رکھنا مشکل ہو جائے تو کنٹرول منتر پڑھو اور کنٹرول جنتری تصویر کی مدد لو۔

انتقال اور تقویت دینے کے لیے انتقال کا منتر پڑھو اور جنتری تصویر کا استعمال کرو۔

تیسری رات کی رسوم کی ادائیگی کے بعد ایک گھنٹہ کے وقفہ کے قاعدہ پر عمل کرو۔

کھانے پینے کی چیزوں سے لطف اندوز ہو اور گپ شپ کرو۔

جب پینتالیس منٹ گزر جائیں۔ تنتر کی گیان دھیان کی حالت میں آمنے سامنے

بیٹھو۔ عورت کے گھٹنے اٹھے ہوئے پاؤں فرش پر بالکل سیدھے اور ٹانگیں الگ ہونی چاہئیں۔
اس حالت میں ایک دوسرے کے جنسی اعضاء پر توجہ کرو اور بیداری کا منتر دو مرتبہ پڑھو۔

جب منتر ختم ہو جائے تو مرد عورت سے کہے: ''میں تیار ہوں۔''

پھر عورت مرد کے گھٹنوں پر سے ہاتھ اٹھا لیتی ہے اور کمر کے بل جھک کر اپنے دونوں ہاتھ مرد کے جنسی اعضاء تک بڑھاتی ہے۔ اس کی ہتھیلیاں اوپر ہوتی ہیں۔ وہ دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیاں اور انگوٹھے مرد کے عضو کے نچلے سرے اور خصیوں کے دونوں طرف رکھتی ہے۔ پھر انگلیوں کو نیچے سرکاتی ہے۔ پھر عضو کے نچلے حصہ کو انگوٹھوں سے پکڑ لیتی ہے پھر ہتھیلیوں کو ملا کر عضو اور خصیوں کو پکڑ لیتی ہے۔

عورت مردانہ جنسی اعضاء کو زور سے پکڑتی ہے تاکہ اس کا احساس ہو سکے ایسی حالت میں عورت کہتی ہے: ''میں تیار ہوں۔''

جب عورت یہ کہتی ہے تو مرد بیداری کا منتر پڑھتا ہے اور اپنے جانگھ کے پٹھوں کو اس انداز میں سکیڑتا ہے جس کا ذکر جنتر کی جسمانی مشق میں کیا گیا ہے۔ اس کے ساتھ ہی وہ بیداری کا منتر پڑھتا ہے اور اپنی آنکھیں سختی سے بند کر لیتا ہے وہ اپنے دماغ میں پٹھوں کو سکیڑنے کی تصویر ٹیوب اور اس کے بھرنے کی تصویر بناتا ہے پھر وہ آنکھیں بند کر لیتا ہے۔

پھر مرد اپنے پٹھے ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے۔ پٹھے سکیڑنے کا عمل اور تصویر کا قیام عورت کے علم میں ہونا چاہیے جو کہتی ہے: ''میں محسوس کرتی ہوں۔'' مرد آنکھیں بند رکھتا ہے۔

مرد اس سارے عمل کو دہراتا ہے اور پٹھوں کو اکڑانے کا عمل اس وقت تک جاری رکھتا ہے جب تک کہ وہ اس کے لیے تکلیف دہ نہیں ہو جاتا۔

عورت دوبارہ کہتی ہے: ''میں محسوس کرتی ہوں۔''

مرد تیسری بار پھر اسی عمل کو کرتا ہے اور تیسری بار بھی منتر پڑھتا ہے پھر وہ پٹھے ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے۔

عورت پھر کہتی ہے: ''میں محسوس کرتی ہوں۔'' پھر وہ مرد کے خصیوں کے نیچے سے انگلیاں نکال کر اوپر کی طرف لے جاتی ہے تاکہ اس کی انگلیاں اور انگوٹھے مرد کے عضو کو جڑ سے پکڑ سکیں۔ پھر وہ اس پر مزید دباؤ ڈالتی ہے اور آہستہ آہستہ ہاتھ عضو کے سرے پر لے جاتی ہے پھر اپنے ہاتھ مرد کے گھٹنوں پر رکھ دیتی ہے۔ اس موقع پر مرد میں ایستادگی آ جاتی

ہے۔ اگر اس پر شہوت کا بہت زور ہو جائے تو اس کو کنٹرول منتر پڑھنا چاہیے تا کہ عورت کو معلوم ہو جائے کہ اسے انتظار کرنا چاہیے تا کہ اس کا ساتھی اپنے آپ پر قابو پا سکے۔

جن افعال کا اوپر ذکر کیا گیا ہے عورت کو صرف وہی افعال کرنے چاہئیں ان کے علاوہ چھکنا' مسلنا' عضو سے کھیلنا وغیرہ بالکل نہیں چاہیے۔

اب دونوں کنٹرول کو تقویت دینے کے لیے دو مرتبہ کنٹرول منتر پڑھیں پھر عورت کہتی ہے: ''میں تیار ہوں۔''

وہ خاموشی سے بیٹھی رہتی ہے اس کے ہاتھ مرد کے گھٹنوں پر ہوتے ہیں اور اس کی آنکھیں بند ہوتی ہیں۔

اب مرد عورت کے گھٹنے پر سے اپنا دایاں ہاتھ اٹھاتا ہے اور کمر کے بل آگے جھک جاتا ہے۔

مرد اپنا دایاں ہاتھ آہستہ آہستہ عورت کی ''یونی'' تک لے جاتا ہے۔ اس کا دایاں انگوٹھا اور پہلی انگلی ''یونی'' کے لبوں کو پھیلاتے ہیں اور اس بات کی شعوری کوشش کرتے ہیں کہ بٹن کو نہ چھوئیں اور نہ ہی انگیخت کریں۔

جب لب پھیل جائیں تو آہستہ اور نرمی سے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی کو اندام نہانی میں داخل کرو۔ ہتھیلی اوپر کی جانب ہونی چاہیے۔ اب مٹھی بند کرو۔ مرد اپنی انگلی کو بالکل نہ ہلائے جلائے اور اندام نہانی کے پٹھوں پر دباؤ کے احساس پر کوئی توجہ نہ دے۔

ایسی حالت میں مرد کہتا ہے: ''میں تیار ہوں۔''

عورت اس سارے عمل کو اپنے ذہن میں مرتسم کر لیتی ہے جیسا کہ اس نے تنہائی میں کیا تھا پھر وہ اندام نہانی (Vagina) کے پٹھوں کو سکیڑتے ہوئے بیداری کا منتر پڑھتی ہے اس کے بعد وہ پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے۔

مرد کہتا ہے: ''میں محسوس کرتا ہوں۔'' وہ واقعی اس کو محسوس کرتا ہے کیونکہ اندام نہانی کے پٹھے اس کی انگلیوں پر حرکت کرتے ہیں۔

دوسری مرتبہ پھر پٹھے اکڑائے جاتے ہیں اور دماغی تصویر کو تقویت دی جاتی ہے اور منتر پڑھا جاتا ہے۔ جب تک ممکن ہو عورت اندام نہانی کے پٹھے اکڑائے رکھتی ہے۔ اس کے بعد ان کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے۔

جب عورت بدن کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے تو مرد دوبارہ کہتا ہے: ''میں محسوس کرتا

ہوں۔"

تیسری مرتبہ عورت پھر اندام نہانی کے پٹھے اکڑاتی ہے اور جتنی دیر تک ممکن ہو اکڑائے رکھتی ہے۔ ساتھ ہی ذہنی تصویر برقرار رکھی جاتی ہے اور منتر پڑھا جاتا ہے۔

جب یہ عمل مکمل ہو جاتا ہے تو عورت اپنے بدن کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے۔

مرد آہستہ آہستہ اپنی انگلی اندام نہانی سے نکالتا ہے اور اوپر کی طرف معمولی سا دباؤ ڈالتا ہے۔ جب مرد انگلی نکالے تو اس کو چاہیے کہ انگلیاں پیشاب کے سوراخ اور بٹن تک لے جائے پھر بلا تکلف اپنا ہاتھ عورت کے گھٹنوں پر رکھ دے۔

یہ بات بالکل واضح ہونی چاہیے کہ اس رسم کے دوران اگر کسی مرحلہ میں بھی مرد یا عورت میں شہوت غالب آنے لگے تو ان کو فوراً کنٹرول منتر پڑھنا چاہیے اور کنٹرول تصویر پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے۔

کنٹرول کی رسم کی ادائیگی کے بعد اس رسم کو گیان دھیان کی پوزیشن میں انجام دو پھر ایک گھنٹہ گزارو۔ اس طرح کنٹرول کا ایک مرحلہ مکمل ہو جائے گا جو تنتر کی کلید ہے۔

اس گیان دھیان کی رسم کی تکمیل کے بعد مرد اور عورت کو بستر پر لیٹ جانا چاہیے اور زیادہ آگاہی اور بدن کی بیداری کی حالت میں خوب مزے اڑانے چاہئیں۔ اس موقع پر سوائے مسرت اور لذت کے دماغوں میں کوئی اور خیال نہیں ہونا چاہیے۔

جب نیند آ جائے تو انتقالی منتر اور جنتری تصویر کے ساتھ خواب خرگوش کے مزے لوٹو۔ تم دونوں نے متذکرہ بالا عمل سے جو توانائی حاصل کی ہے وہ نیند کے دوران تمہارے لیے کام کرتی رہے گی۔

تنتر کی چوتھی رات:

تنتر کا گورو اگرچہ تنتر کی سات راتوں میں جسمانی طور پر موجود نہیں ہوتا لیکن رسوم کی ادائیگی کے دوران اس کی موجودگی محسوس ہوتی ہے۔

تنتر کا گورو دماغ، جذبات، بدن اور روح سے ہم کلام ہوتا ہے۔

مرد اور عورت کے درمیان رسوم کے ذریعہ تنتر کا رشتہ قائم ہوتا ہے۔ جیسا کہ تنتر کے گورو نے کہا:

"یہ سوال نہ کرو کہ دوسرے یہ کیسے سمجھ سکتے ہیں کہ مرد اور عورت کے

بدن کا لذت میں ملاپ ہو جاتا ہے جس کا تمہارے ذہن اور تمہاری روح کو بھی ادراک ہو جاتا ہے اس کی وضاحت نہیں کی جا سکتی کیونکہ اس کو الفاظ بیان کرنے سے قاصر ہیں۔

''اپنے بدن' ذہن اور جذبات کو ان کے سامنے کھولو جنہوں نے ان رسوم کا تجربہ کیا ہے ان کی سمجھ میں ساری بات آ جائے گی۔

''دوسرے تنتریوں سے معلومات کے تبادلہ سے تمہیں اپنے متعلق مزید واقفیت ہو گی۔''

اس رات بھی کمرے کی ترتیب وغیرہ وہی ہونی چاہیے جو پچھلی راتوں میں رہی ہے۔ مرد اور عورت سنٹرل ٹیبل پر ملتے ہیں اور شراب کا جام پیتے ہیں۔ جب شراب چڑھاتے ہیں تو مرد کھڑا ہو جاتا ہے اور کہتا ہے: ''میں تیار ہوں۔'' اور آہستہ آہستہ کپڑے اتارتا ہے جبکہ عورت اس کو دیکھتی رہتی ہے اس کے بعد مرد بیٹھ جاتا ہے اور عورت کھڑی ہو کر کہتی ہے۔ ''میں تیار ہوں۔'' پھر آہستہ آہستہ اپنے کپڑے اتارتی ہے۔ یہ عمل بالکل اسی طرح انجام دینا چاہیے جیسا کہ پچھلی رات کو انجام دیا گیا تھا۔

دونوں بالکل ننگے ہو کر آمنے سامنے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ اور ایک دوسرے کے ہونٹ چوستے ہیں پھر لپٹ جاتے ہیں اور پھر غسل کے لیے جاتے ہیں۔

غسل کا وہی طریقہ ہے جو پہلے بیان کیا جا چکا ہے اس کے لیے ٹب یا شاور استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس کے بعد دونوں میز کے پاس واپس آ جاتے ہیں اور چند منٹ تک خاموشی سے بیٹھے رہتے ہیں۔

دونوں ایک بار پھر گیان دھیان کی حالت میں بیٹھو۔ تمہارے ہاتھ اپنے ساتھی کے گھٹنے پر ہونے چاہئیں اور تم دونوں تین مرتبہ بیداری کا منتر پڑھو۔

اب مرد کہتا ہے: ''میں تیار ہوں۔'' عورت گھٹنوں پر سے ہاتھ اٹھا کر کمر کے بل جھک جاتی ہے اور مرد کے عضو اور خصیوں کو ہاتھ سے پکڑ لیتی ہے جیسا کہ اس نے پچھلی رات کو کیا تھا۔

مرد کے جنسی اعضاء کو دونوں ہاتھوں میں تھام لینے کے بعد عورت کہتی ہے: ''میں تیار ہوں۔''

مرد رسم ادا کرنا شروع کرتا ہے۔ وہ پچھلی رات والے طریقہ پر عمل کرتا ہے تین

مرتبہ اپنے جنسی اعضاء کے پٹھے سکیڑتا ہے اور جب جب مرد پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑتا ہے تو عورت کہتی ہے: ''میں محسوس کرتی ہوں۔'' مرد جب تیسری بار پٹھے اکڑاتا ہے تو اس کے بعد عورت اپنے ہاتھ' انگلیوں اور انگوٹھوں سے مرد کے عضو کو زور سے پکڑ کر اس پر ہاتھ پھیرتی ہے۔ اس کے بعد وہ عضو کو چھوڑ کر دوبارہ مرد کے گھٹنوں پر ہاتھ رکھ دیتی ہے۔

تین بار منتر پڑھنے کے بعد عورت کہتی ہے: ''میں تیار ہوں۔''

پھر مرد عورت کے گھٹنے پر سے ہاتھ اٹھا لیتا ہے اور کمر کے بل آگے جھکتا ہے اور دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی آہستہ آہستہ عورت کی اندام نہانی میں داخل کرتا ہے اور پچھلی رات والے افعال انجام دیتا ہے۔

جب انگلی اندام نہانی میں چلی جائے تو مرد کو دوسری انگلیاں موڑ لینی چاہئیں تاکہ وہ ''یونی'' کے دوسرے حصوں کو نہ چھو سکیں پھر مرد کہتا ہے: ''میں تیار ہوں۔''

تیسری بار پٹھے سکیڑنے کے بعد مرد کو آہستہ آہستہ انگلی نکال لینی چاہیے اور نکالتے وقت اوپر کی طرف تھوڑا سا دباؤ بھی ڈالنا چاہیے۔ اور انگلی کو پیشاب کے سوراخ اور بٹن پر پھیرنا چاہیے۔ اس کے بعد مرد کو انگلی ''یونی'' پر سے اٹھا لینی چاہیے اور ہاتھ عورت کے گھٹنوں پر رکھ دینے چاہئیں۔

مرد اور عورت دونوں کو ایک بار پھر یاد دلایا جاتا ہے کہ یہ رسم جب دوبارہ ادا کی جاتی ہے تو مختصر یا تفصیل سے اس کے ذکر سے اس کی اہمیت پر کوئی اثر نہیں پڑتا' اس کی اہمیت اپنی جگہ برقرار رہتی ہے۔

یہ رسم مکمل کرنے کے بعد مرد اور عورت میز پر واپس جاتے ہیں۔ ایک منٹ خاموش رہ کر دونوں اپنی توجہ منتر اور اس رسم کے بقیہ حصوں پر منعطف کرتے ہیں۔

اب دونوں کھڑے ہو کر لپٹ جاتے ہیں اور منہ چومتے ہیں اور بیڈ روم چلے جاتے ہیں۔

روشن بیڈ روم میں مرد بستر پر چت لیٹ جاتا ہے اور بیداری کے کنٹرول کی پوزیشن اختیار کرتا ہے۔ اس کے ہاتھ پیٹ پر بندھے ہوتے ہیں۔ گھٹنے جدا ہوتے ہیں اور پاؤں کے تلوے ایک دوسرے کو دبا رہے ہوتے ہیں۔ مرد اپنی آنکھیں بند کر لیتا ہے اور بیداری کا منتر پڑھتے ہوئے اپنی تصویر ذہن میں نقش کرتا ہے۔

عورت بستر میں مرد کے پاؤں کی طرف بیٹھ جاتی ہے۔ اس رسم کے دوران عورت

کو کوئی حرکت نہیں کرنی چاہیے اس کو نہ تو مرد کو اور نہ ہی اپنے آپ کو چھونا چاہیے۔

اب مرد بعض تبدیلیوں کے ساتھ بیداری کی رسم شروع کرتا ہے۔

مرد اپنے ہاتھ پیٹ سے ہونٹوں تک لے جاتا ہے اور جنتری تصویر قائم کرتا ہے منتر پڑھتا ہے۔ پھر اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاتا ہے۔

پھر وہ اپنے ہاتھ اپنے نپلوں تک لے جاتا ہے۔ منتر پڑھتا ہے اور نپلوں کو مسلتا ہے تصویر قائم کرتا ہے' منتر دوبارہ پڑھتا ہے پھر اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاتا ہے۔

اب اس کے ہاتھ پیٹ کے نیچے کی طرف جاتے ہیں اور زیرناف بالوں سے ہوتے ہوئے مردانہ عضو تک پہنچ جاتے ہیں۔ اس کی پہلی انگلیاں اور انگوٹھے عضو کو جڑ سے پکڑ لیتے ہیں اور وہ تصویر قائم کرتا اور منتر پڑھتا ہے۔

پھر مرد کی انگلیاں خصیوں تک پہنچ جاتی ہیں۔ جہاں وہ دباؤ ڈالتا ہے۔ تصویر برقرار رکھتے ہوئے دوبارہ منتر پڑھتا ہے۔

اب وہ اپنے ہاتھ عضو پر ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے۔

اس کی انگلیاں خصیوں سے نیچے جاتی ہیں اور ان کے سرے سیون پر ہوتے ہیں وہ اس پر دباؤ ڈالتا ہے۔ تصویر کو برقرار رکھتے ہوئے وہ دوبارہ منتر پڑھتا ہے۔

مرد اپنے ہاتھ عضو پر ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے۔

اس کی انگلیاں نیچے کی طرف سرکتی ہیں اور سیون سے مقعد کے پٹھوں تک جاتی ہیں۔ انگلیاں اندر کی طرف دباؤ ڈالتی ہیں اور تصویر برقرار رکھتے ہوئے دوبارہ منتر پڑھتا ہے۔

اس کے ہاتھ عضو کی جڑ سے اوپر کی طرف جاتے ہیں۔ وہ انگلیوں اور انگوٹھوں سے عضو کو پکڑ لیتا ہے اس پر دباؤ ڈالتا ہے۔ اس کی تصویر برقرار رکھتے ہوئے دوبار منتر پڑھتا ہے۔

ہر منتر کے بعد مردانہ عضو پر دباؤ برقرار رکھا جاتا ہے اور انگلیوں اور انگوٹھوں کو عضو کی جڑ سے عضو پر اوپر لے جایا جاتا ہے۔ پھر ان کو ہٹا لیا جاتا ہے۔

پھر فوراً انگلیاں اور انگوٹھے عضو کی جڑ پر واپس آ جاتے ہیں اور اس کو دوبارہ پکڑ لیتے ہیں۔ اور دباتے ہیں اور پورے عضو پر سے ہوتے ہوئے اس کے سرے تک لے جاتے ہیں پھر ان کو ہٹا لیا جاتا ہے۔

یہ عمل دہرایا جاتا ہے یہاں تک کہ مرد کا عضو مضبوطی سے اکڑ جاتا ہے۔

ایستادگی کے بعد مرد مشت زنی کرتا ہے جیسا کہ اس نے کنٹرول کی رسم میں تنہائی

میں کی تھی۔

مرد جانتا ہے کہ عورت سامنے بیٹھی ہوئی اسے دیکھ رہی ہے۔ اس لیے اس کو تصویر برقرار رکھنا ضروری ہوگا اور مشت زنی جاری رکھنا ہوگی۔ اور یہ سمجھنا ہوگا کہ عورت اس کو دیکھ نہیں رہی ہے۔ اس کی آنکھیں بند ہونی چاہئیں۔ اس کو جنتری تصویر اور منتر کا استعمال کرنا چاہیے۔

عورت کو حرکت کیے بغیر مشت زنی کرتے ہوئے مرد کے ہاتھوں کی حرکت کو بغور دیکھنا چاہیے۔

مرد کو مشت زنی پر پوری توجہ دینی چاہیے اور عورت کی موجودگی سے اس میں خلل نہیں پڑنا چاہیے۔ اور اس میں کوئی جھجک نہیں پیدا ہونی چاہیے اور نہ ہی قابو سے باہر ہو جانا چاہیے۔ یہی اس مشق کا مقصد ہے کہ لاشعور میں شرم و حیا کا اگر کوئی شائبہ بھی موجود ہے تو وہ بھی ختم ہو جائے۔ مزید برآں کنٹرول کی طاقت کو مزید مضبوط بنا دیا جائے۔

مرد مشت زنی جاری رکھے لیکن جب وہ محسوس کرے کہ انزال ہونے والا ہے تو بند کر دے اور اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جائے۔ کنٹرول جنتری تصویر کے ساتھ کنٹرول منتر پڑھے یہاں تک کہ وہ اپنے آپ پر قابو پالے۔

اس وقت مرد پر جنسی تعلقات قائم کرنے کا شدید غلبہ ہوگا اور اس رسم کا عورت پر بھی اثر پڑے گا۔ کیونکہ انگیخت کی بناء پر دونوں کی اپنی جنسی تسکین کے خواہاں ہوں گے۔

لیکن کنٹرول ہی اصل کلید ہے۔

اور کنٹرول کا حصول اور اس کو برقرار رکھنا بے حد ضروری ہے۔ مرد جب انزال کے کنارے ہو تو اس کو کنٹرول کے ذریعہ اپنے آپ پر قابو پانا چاہیے۔ اس کو کنٹرول منتر اور جنتری تصویر کی مدد بھی حاصل کرنی چاہیے اور ان کو پوری قوت سے استعمال کرنا چاہیے۔

جیسے ہی محسوس ہو کہ کنٹرول ہو گیا ہے۔ مرد کو کنٹرول منتر سے انتقالی منتر اور جنتری تصویر پر چلے جانا چاہیے اور اس توانائی کو دوسرے کاموں میں استعمال کرنا چاہیے۔

اپنا کنٹرول برقرار رکھنے کے لیے مرد کو انتقالی منتر اور جنتری تصویر کے عمل کو دہرانا چاہیے۔

جب وہ محسوس کرے کہ اس کو مکمل کنٹرول حاصل ہو گیا ہے تو وہ اپنی آنکھیں کھول لے اور اٹھ کر بیٹھ جائے۔ جب وہ بستر سے اترے تو اسے نہ تو عورت اور نہ ہی خود کو چھونا

چاہیے۔

اس موقع پر مرد اور عورت کو بات چیت بھی نہیں کرنی چاہیے۔

جب مرد بستر سے الگ ہو جائے تو عورت آہستہ سے کھڑی ہو جاتی ہے اور بیداری کی رسم کے لیے مطلوبہ پوزیشن میں بستر پر لیٹ جاتی ہے۔

عورت اپنی آنکھیں بند کر لیتی ہے اور وہی جنتری تصویر ذہن میں لاتی ہے جو اس نے اس رسم کو تنہائی میں ادا کرتے وقت بنائی تھی۔ عورت کو اس تصویر کو اپنے ذہن میں سختی سے قائم کرنے کے لیے اپنی توجہات مرکوز رکھنی چاہیے تاکہ مرد کی موجودگی سے اس میں خلل پیدا نہ ہو۔

مرد خاموشی سے بستر کی پائنتی پر بیٹھ جاتا ہے۔ اگرچہ اس نے کنٹرول حاصل کر لیا ہے لیکن اس نے بہت زیادہ توانائی اپنے اندر ذخیرہ کر لی ہے۔ اس وجہ سے رسم کے دوران عورت کے افعال کو دیکھنے سے اس کو بہت زیادہ شہوت ہو سکتی ہے۔ اس لیے مرد کو موقع بہ موقع اپنی آنکھیں بند کر کے کنٹرول جنتری تصویر کو اپنے ذہن میں لانا چاہیے اور زیرلب کنٹرول منتر پڑھنا چاہیے تاکہ اس کا کنٹرول برقرار رہے۔ مرد کو ہر فعل کسی حرکت کے بغیر خاموشی سے کرنا چاہیے۔ اس رسم کے دوران مرد کو کسی بھی حالت میں عورت کو یا اپنے آپ کو چھونا نہیں چاہیے۔

عورت بستر پر اپنی پوزیشن میں اپنے دماغ میں جنتری تصویر مضبوطی سے قائم کرتی ہے اور بیداری کا منتر پڑھتی ہے۔ اور پھر بیداری اور کنٹرول کی رسوم بعض تبدیلیوں کے ساتھ انجام دیتی ہے۔

اب وہ اپنے ہاتھ پیٹ سے اٹھا کر ہونٹوں تک لے جاتی ہے ان کو آہستہ سے چھوتی ہے۔ ایک مرتبہ منتر پڑھتی ہے اور جنتری تصویر کو برقرار رکھتی ہے پھر اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاتی ہے۔

اس کے بعد اس کے ہاتھ نیچے کی طرف حرکت کرتے ہیں اور زیرناف بالوں سے ہوتے ہوئے ''یونی'' کے سوراخ کے دونوں طرف آ کر رک جاتے ہیں۔ اس کے انگوٹھے لبوں کو پھیلاتے ہیں اور ہاتھ کی پہلی انگلیاں بٹن کو دباتی ہیں اس دوران وہ دو مرتبہ منتر پڑھتی ہے۔

وہ اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتی ہے اور لبوں کو ملنے دیتی ہے۔

ہاتھ پھر نیچے کی طرف حرکت کرتے ہیں اور سیون سے ہوتے ہوئے مقعد تک جاتے ہیں جہاں وہ انگلیوں سے اندر کی طرف دباؤ ڈالتی ہے اور دو مرتبہ منتر پڑھتی ہے۔

وہ اپنے ہاتھ ''یونی'' پر واپس لے آتی ہے اور اس کے انگوٹھے لبوں کو جتنا کھول سکتے ہیں کھولتے ہیں۔ جبکہ اس کی انگلیاں بٹن کو دباتی ہیں۔

وہ اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتی ہے لیکن ''یونی'' پر رکھے رکھتی ہے۔

ایک بار پھر ہاتھ نیچے لے جاتی ہے اور اپنی انگلیوں کے سروں سے سیون کو دباتی ہے اور دو مرتبہ منتر پڑھتی ہے۔

اس کے بعد عورت کے ہاتھ پھر ''یونی'' پر واپس آ جاتے ہیں۔

ہاتھ دوبارہ سیون سے ہوتے ہوئے مقعد کے پٹھوں تک جاتے ہیں انگلیاں مقعد پر اندر کی طرف دباؤ ڈالتی ہے اور وہ دو مرتبہ منتر پڑھتی ہے۔

عورت اپنے ہاتھ دوبارہ ''یونی'' پر واپس لے آتی ہے۔ اور انگوٹھوں سے لبوں کو جتنا پھیلا سکتی ہے پھیلاتی ہے اور انگلیوں سے بٹن کو دباتی ہے۔

پھر وہ اپنے انگوٹھوں اور انگلیوں سے مشت زنی کرتی ہے۔ جب کہ وہ کنٹرول کی رسم کے دوران تنہائی میں کرتی تھی۔

عورت کو یہ احساس ہوگا کہ مرد اسے دیکھ رہا ہے لیکن اسے پروا نہیں کرنی چاہیے اور مشت زنی ویسی ہی جاری رکھنی چاہیے جیسے وہ عام حالات میں کرتی رہتی ہے۔ عورت کو بستر میں اپنی حالت برقرار رکھنی چاہیے۔ اس کی آنکھیں بند ہونی چاہئیں اس کو تصویر اور منتر کو استعمال کرنا چاہیے۔

عورت جب مشت زنی کرے تو مرد کو اس کے ہاتھ کی حرکت کو دیکھتے رہنا چاہیے۔ اس کو یہ پروا نہیں ہونی چاہیے کہ عورت کے ذہن میں کیا تصویر ہے۔ اس کو صرف اس بات پر دھیان دینا چاہیے کہ وہ انزال تک پہنچنے کے لیے کس طرح ''یونی'' کو چھوتی ہے اور اس کو کس طرح مسلتی ہے۔

عورت کو مرد کی موجودگی کی پروا نہیں ہونی چاہیے اور نہ ہی کنٹرول سے باہر ہونا چاہیے اس کو مشت زنی جاری رکھنی چاہیے۔ یہاں تک کہ وہ انزال کے بالکل قریب پہنچ جائے اس وقت اسے مشت زنی فوراً بند کر دینی چاہیے اور مشت زنی کا جنتر اور بیداری کا منتر ترک کر کے کنٹرول کی شبیہ پر چلے جانا چاہیے اور جنتر کے سیاہ خلا پر کنٹرول منتر لکھنا چاہیے اور

ساتھ ہی منتر پڑھنا چاہیے۔

اس کے ہاتھ فوراً ہی پیٹ پر واپس آ جانے چاہئیں۔

اس وقت اس میں مرد کو پکڑ لینے کی شدید خواہش ہو گی۔ تاکہ اس سے مجامعت کرے اور مرد میں بھی یہی خواہش ہو گی۔

لیکن یاد رکھیے کنٹرول ہی کلید ہے۔

اس مرحلہ پر مرد کی طرح عورت کو بھی اپنے آپ قابو پا لینا چاہیے اور اس کو برقرار رکھنا چاہیے۔ عورت کو جنتر اور منتر کے ذریعہ کنٹرول حاصل کرنا چاہیے۔

عورت جب کنٹرول حاصل کر لے تو اسے کنٹرول منتر اور جنتر کو ترک کر کے انتقال جنتر اور منتر پر جانا چاہیے اس طرح جو بہت زیادہ طاقت پیدا ہوتی ہے اس کو بروئے کار لانے کی سبیل پیدا کرنی چاہیے۔ عورت کو کنٹرول منتر اور جنتری تصویر کے بعد انتقالی منتر اور جنتری تصویر پر جانا چاہیے۔ یہ دونوں طریقے باری باری اختیار کرنے چاہئیں اور ہر مرتبہ کنٹرول برقرار رکھنا چاہیے اور کنٹرول اور توانائی کو پوری طرح استعمال میں لانا چاہیے۔

عورت جب یہ محسوس کر لے کہ کنٹرول مکمل ہو گیا ہے۔ اور اس نے انتقالی رسم بھی ختم کر دی ہے تو وہ اپنی آنکھیں کھول سکتی ہے اور اٹھ کر بستر کے کنارے پر بیٹھ سکتی ہے۔

اس انتہائی شہوت انگیز فضا میں جب مرد اور عورت ایک دوسرے کو دیکھیں تو انہیں اپنا کنٹرول برقرار رکھنے کی پوری کوشش کرنی چاہیے اور انہیں ایک دوسرے کو چھونے اور اسی قسم کی کوئی اور حرکت نہیں کرنی چاہیے۔ مبادا کہ انہیں جنسی فعل انجام دینے پر مجبور ہونا پڑے۔

مرد اور عورت کو ایک دوسرے کو چھونا نہیں چاہیے بولنا بھی نہیں چاہیے۔

اب کمرے میں خاموشی سے میز کے پاس بیٹھ جاؤ اور کنٹرول کے جنتر اور منتر کا استعمال کرو اور جب ضرورت ہو تو انتقالی جنتر و منتر کا استعمال کرو۔

شراب پیو اور کھاؤ۔

جب کھاؤ پیو تو آرام سے بیٹھو اور کنٹرول برقرار رکھو۔

اس رات ایک گھنٹہ کے وقفہ کی مکمل پابندی ہونی چاہیے۔

اب گپ شپ کرو جو کچھ ابھی دیکھا ہے اس پر دیانتداری اور بے تکلفی سے بات چیت کرو لیکن کنٹرول برقرار رکھو۔ اگر کسی جملہ کی ادائیگی کے دوران محسوس کرو کہ شہوت غلبہ پا رہی ہے تو کنٹرول منتر اور جنتری تصویر استعمال کرو۔ جب تم دیکھو کہ تمہارا ساتھی مضبوطی سے

آنکھیں بند کر رہا ہے۔ تو تمہیں معلوم ہونا چاہیے کہ اسے کنٹرول کی ضرورت ہے اور جب تک تمہارا ساتھی کنٹرول کرنے کی کوشش کرتا ہے تو اس وقت تک تمہیں خاموش رہنا چاہیے۔

تمہارے درمیان یہ تنتری رشتہ کا حصہ ہونا چاہیے۔ تمہیں معلوم ہونا چاہیے کہ جب تمہارا ساتھی مضبوطی سے آنکھیں بند کر لیتا ہے تو یہ اس بات کا اشارہ ہے کہ تمہارا ساتھی منتروں اور جنتری تصویر کی مدد حاصل کر رہا ہے۔ اس کے جواب میں باعزت خاموشی ہونی چاہیے۔

اس رسم کے مقاصد واضح ہیں۔

1۔ جھجک دور ہونی چاہیے۔ عام طور پر مشت زنی کا کام تنہائی میں کیا جاتا ہے لیکن جب تم اپنے ساتھی کو دیکھنے کی اجازت دیتے ہو تو اس کے معنی یہ ہیں کہ شرم و حیا کی راہ کی ایک اور رکاوٹ دور ہو گئی۔

2۔ ذہنی الجھن کو دور کرنا۔ دوسرے کی موجودگی میں مشت زنی کرنا مشکل کام ہے خاص طور اس صورت میں جب تمہارے ساتھی نے پہلے کبھی تمہیں مشت زنی کرتے نہیں دیکھا۔ مشت زنی کے ذریعہ انزال تک پہنچنے کے معنی یہ ہیں کہ تم نے اندرونی حجاب پر قابو پا لیا ہے۔ اس لیے انزال کے معاملہ میں جعلسازی نہیں ہونی چاہیے۔ یہ حقیقت میں ہونا چاہیے ورنہ تنتر کا مقصد فوت ہو جائے گا۔

3۔ کنٹرول۔ مرد اور عورت دونوں کا کنٹرول۔ جنتری تصویر کے ذریعہ کنٹرول، اس وقت کنٹرول، جب تمہارا ساتھی تمہیں دیکھ رہا ہو۔ ان مشکل حالات میں انزال پر کنٹرول، انتہائی شہوت انگیز حالات میں بھی جنسی فعل پر کنٹرول۔

4۔ بیداری۔ مختلف قسم کی بیداری۔ اس بات سے آگاہی کہ تمہارا ساتھی تنہائی میں کس طرح کی انگیخت کو پسند کرتا ہے۔ اور کس طرح مرد اور عورت اپنے جنسی اعضاء سے کھیلتے ہیں۔ ان پر ہاتھ پھیرتے ہیں ان کو مسلتے ہیں۔ اس طرح مرد اور عورت بہتر جنسی ساتھی بن سکتے ہیں۔

اس رسم کے ان چاروں پہلوؤں پر تم دونوں کھلے دل سے بحث کرو اور صاف گوئی سے کام لو اس طرح تمہیں بہتر ذہنی اور جذباتی ہم آہنگی حاصل ہو گی۔

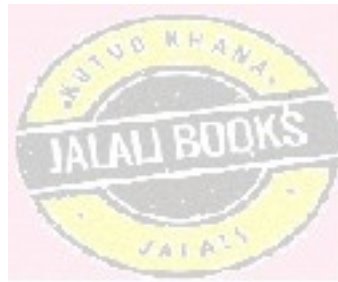
یہی وہ دروازہ ہے جس میں تنتری جوڑے داخل ہو سکتے ہیں۔ ان کے لیے جنس کے تمام پہلوؤں تک پہنچنے کا راستہ کھل جاتا ہے۔ اس سے مرد اور عورت میں مضبوط جذباتی

رشتہ استوار ہو جائے گا اور بہتر ذہنی اور روحانی آہنگی پیدا ہو جائے گی اور تم دونوں جنسی تعلقات کی لذت کی نئی بلندیوں تک پہنچ جاؤ گے۔

تنتر کے ذریعہ جو رشتہ قائم ہوتا ہے وہ خاص رشتہ ہے یہ صرف تنتریوں کے درمیان پایا جاتا ہے۔ دوسرے اس سے بے بہرہ ہوتے ہیں۔

ایک گھنٹہ کے بعد اپنے کنٹرول کو جس طرح چاہو خارج کر سکتے ہو اور جنسی فعل انجام دے سکتے ہو۔

ہر رات کی طرح اس رات کو بھی انتقالی جنتر اور منتر کو بروئے کار لاؤ اور نیند کی حسین وادی میں کھو جاؤ۔

انتقالی جنتر کی وجہ سے تم ہر صبح تازہ دم اور ہشاش بشاش ہو گے۔

تنتر کی پانچویں رات

تنتر کے گورو سے چیلے نے پوچھا:

کیا آپ نے اپنی منزل متعین نہیں کی ہے جہاں تک پہنچنا ممکن نہیں

تنتر کے گورو نے جواب دیا:

''جن رسوم کو تم نے تنہائی میں انجام دیا ہے ان کے ذریعہ تمہیں تنتری وجود حاصل ہوا ہے اس طرح تم لذت وسرور میں دوسرے کو بھی شریک کرنے کے قابل ہو گئے ہو۔

اور جس طرح تم نے اس کے ذریعہ اپنے بدن کے اندر چھپے ہوئے لذت وسرور پر دسترس حاصل کرنے کی کوشش کی اس کی وجہ سے اب تم وہ ذریعہ بن چکے ہو جس سے تنتری تمہاری بیداری اور لذت میں شریک ہو سکتے ہیں وہ تمہاری لذت میں اضافے کا باعث ہوں گے اور تمہیں اس پر مکمل عبور حاصل ہو جائے گا۔

''اگر منزل آسانی سے حاصل ہو جائے تو اس کی کوئی قدر نہیں ہوتی یہ لذت پر کامل عبور ہے جو تمہاری لذت اور سرور کو کئی گنا بڑھا دے گی۔

''لذت وسرور میں اضافہ اور نئی بلندیوں تک پہنچنے پر مکمل عبور کے ذریعہ تم زندگی اور کائنات پر مکمل عبور حاصل کرنے کی طرف بڑھ سکتے ہو۔''

اس رسم کے دوران لذت میں اضافہ نمایاں ہو جائے گا۔

☆☆☆

پچھلی رسوم کی طرح اس رسم کے لیے بھی کمرہ کی ترتیب وہی ہے۔ مرد اور عورت میز کے پاس بیٹھ کر اس رسم کے متعلق سوچیں اور گفتگو کریں اور انتقال کے موضوع پر بھی بات چیت کریں۔

جب شراب پی چکو تو عورت کہتی ہے: ''میں تیار ہوں'' اور آہستہ آہستہ اپنے

کپڑے اتارتی ہے جبکہ مرد اس کو دیکھ رہا ہوتا ہے اس کے بعد وہ بیٹھ جاتی ہے۔ مرد کھڑے ہو کر کہتا ہے "میں تیار ہوں" اور آہستہ آہستہ اپنے کپڑے اتارتا ہے۔

بالکل ننگے ہونے کے بعد مرد اور عورت ایک دوسرے کو چومتے ہیں پھر غسلخانہ چلے جاتے ہیں۔

غسلخانہ میں پچھلا طریقہ استعمال کیا جاتا ہے۔

اس کے بعد مرد اور عورت کمرے میں واپس آ کر میز کے پاس بیٹھ جاتے ہیں اور چند منٹ خاموش رہتے ہیں۔

اب تکیے الگ کرتے ہوئے ایک دوسرے کے سامنے تنتر کی گیان دھیان کی پوزیشن میں بیٹھ جاؤ جبکہ تمہارے ہاتھ دوسرے کے گھٹنوں پر ہونے چاہئیں۔

تم بیداری کے تین منتر پڑھو۔

مرد کہتا ہے "میں تیار ہوں" عورت مرد کے گھٹنے پر سے ہاتھ اٹھا لیتی ہے اور جھک کر مرد کے جنسی اعضاء ہاتھ میں لے لیتی ہے جیسا کہ اس نے پہلی رسم میں کیا تھا۔

مرد کے جنسی اعضاء کو دونوں ہاتھوں میں تھام لینے کے بعد عورت کہتی ہے: "میں تیار ہوں۔"

پھر مرد اپنے پٹھے اکڑاتا ہے۔ تیسری بار پٹھے اکڑانے کے بعد عورت اپنے ہاتھوں سے مرد کے عضو کو سہلاتے ہوئے چھوڑ دیتی ہے اور اپنے ہاتھ واپس مرد کے گھٹنوں پر رکھ دیتی ہے۔

اس موقع پر بیداری کے تین منتر پڑھے جاتے ہیں۔

عورت کہتی ہے: "میں تیار ہوں"۔ مرد عورت کے گھٹنے سے اپنا دایاں ہاتھ نکالتا اور جھک کر اپنے ہاتھ کی پہلی انگلی اندام نہانی میں داخل کرتا ہے۔

مرد کہتا ہے: "میں تیار ہوں"۔

عورت اندام نہانی کے پٹھوں کو تین مرتبہ اسی طرح اکڑاتی ہے جس طرح وہ پچھلی راتوں میں اکڑاتی رہی ہے۔

تیسرے اکڑاؤ کے بعد مرد اندام نہانی سے انگلی نکال لیتا ہے اور پیشاب کے سوراخ اور بٹن پر انگلی سے ذرا سا دباؤ ڈالتا ہے اس کے بعد ہاتھ عورت کے گھٹنے پر دوبارہ رکھ دیتا ہے۔

اب مرد اور عورت کو چاہیے کہ وہ گیان دھیان کی پوزیشن میں چند منٹ کے لیے خاموش بیٹھ جائیں پھر کھڑے ہو کر لپٹ جائیں اور بیڈ روم میں چلے جائیں۔

عورت بیداری کی پوزیشن میں بستر پر چت لیٹ جاتی ہے' اس کے گھٹنے الگ ہوتے ہیں' پاؤں کے تلوے آپس میں ملے ہوتے ہیں اور ہاتھ پیٹ پر بندھے ہوتے ہیں۔

مرد بستر کے کنارے عورت کے ساتھ بیٹھ جاتا ہے' اس کے پاؤں زمین پر ہوتے ہیں یا اس کی ٹانگیں لٹک رہی ہوتی ہیں۔ مرد کا بدن عورت سے چھونا نہیں چاہیے' اس کے ہاتھ گود میں ہونے چاہئیں اور اس کی آنکھیں عورت کے چہرہ اور چھاتیوں پر ہونی چاہئیں۔

اب عورت اپنی آنکھیں سختی سے بند کر لیتی ہے اور بیداری کے تین منتر پڑھتی ہے اور بلند آواز سے کہتی ہے: ''میں تیار ہوں''۔ اب وہ اپنی تمام توجہ بیداری کی جنتری تصویر پر مرکوز کرتی ہے۔

اس رسم میں مرد اور عورت کو ہدایات کی سختی سے پابندی کرنی چاہیے اور ایسا کوئی کام نہیں کرنا چاہیے جس کی ہدایت نہ کی گئی ہو۔

مرد اپنے حصے کا کام اس طرح انجام دیتا ہے:۔

وہ اپنی آنکھیں بند رکھتا ہے اور اپنے سامنے لیٹی ہوئی عورت کو سر سے پاؤں تک دیکھتا ہے اس وقت عورت کی آنکھیں بند ہونی چاہئیں۔ مرد دو مرتبہ بیداری کا منتر پڑھتا ہے۔

اس کے بعد مرد اپنے دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیاں عورت کے ہونٹوں پر پھیرتا ہے اور تین بار منتر پڑھتا ہے۔

پھر وہ ہاتھ گود میں واپس رکھ لیتا ہے۔ (وہ اپنی ٹانگوں اور رانوں پر بھی ہاتھ رکھ سکتا ہے بشرطیکہ اس کے ہاتھ عورت کو مس نہ کریں اور نہ ہی اپنے جنسی اعضاء کو مس کریں)

مرد اپنے ہاتھ دوبارہ اٹھاتا ہے اور عورت کی چھاتیوں پر ہتھیلیاں رکھ دیتا ہے' پھر وہ اپنے ہاتھوں کی پہلی انگلیوں اور انگوٹھوں سے دونوں نپلوں کو پکڑ لیتا ہے اور ان کو آہستہ آہستہ مسلتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ تین منتر پڑھتا ہے۔ پھر وہ اپنے ہاتھ گود میں واپس رکھ لیتا ہے۔

اس موقع پر مرد بستر میں گھوم کر عورت کے دائیں طرف آ جاتا ہے اس کی ٹانگیں لٹک رہی ہوتی ہیں اب مرد کا چہرہ عورت کی ٹانگوں' پیڑو اور پیٹ کی طرف ہوتا ہے۔

عورت حرکت کیے بغیر اپنی پوزیشن برقرار رکھتی ہے۔ جب تنتر اس کے کسی عضو کو چھوتا ہے تو وہ منتر پڑھتی ہے اور وہ اپنے دماغ میں یہ تصویر بناتی ہے کہ وہ بستر پر لیٹی ہوئی ہے

اور مرد باری باری اس کے ہر عضو کو چھورہا ہے۔

مرد اب اپنے ہاتھ عورت کے ہاتھوں پر رکھتا ہے جس نے ہاتھ اپنی گود میں رکھے ہوئے ہیں وہ اپنے ہاتھ عورت کے پیٹ سے زیر ناف بالوں تک لے جاتا ہے اور اپنے ہاتھ "یونی" کے دونوں طرف بالکل اسی طرح رکھ دیتا ہے جس طرح اس نے عورت کو بیداری اور کنٹرول کی رسوم میں ہاتھ رکھے دیکھا تھا۔

پھر مرد "یونی" کے لبوں کو انگوٹھوں سے پھیلاتا ہے جبکہ اس کے ہاتھ کی پہلی انگلیاں بٹن پر ہوتی ہیں جس کو وہ آہستہ آہستہ تھپکتا ہے اور دو منتر کہتا ہے پھر وہ اپنی انگلیاں بٹن پر سے اٹھالیتا ہے اور "یونی" کے لبوں کو مل جانے دیتا ہے اور کسی دباؤ کے بغیر اپنے ہاتھ "یونی" پر رہنے دیتا ہے۔

مرد بیداری کے دو منتر پڑھتا ہے۔ وہ اپنی انگلیاں "یونی" کے لبوں پر پھیرتے ہوئے "یونی" تک لے جاتا ہے جس کو پہلی انگلیوں سے دباتا ہے اور ساتھ ہی دو منتر پڑھتا ہے۔

ایک مرتبہ پھر وہ اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے۔ دو منتر پڑھنے کے بعد وہ اپنے انگوٹھوں سے لبوں کو جدا کرتا ہے اور انگلیوں سے بٹن کو دباتا ہے۔

وہ بٹن کر دبائے رکھتا ہے اور کہتا ہے: "میں محسوس کرتا ہوں۔"

جب وہ یہ الفاظ کہتا ہے تو عورت کہتی ہے: "میں محسوس کرتی ہوں۔"

بشرطیکہ بٹن پر دباؤ ٹھیک ہو۔ اگر ٹھیک نہیں ہوتا تو عورت مرد کی انگلیاں ٹھیک طرح سے بٹن پر رکھ دیتی ہے۔ اس کے بعد وہ کہتی ہے: "میں محسوس کرتی ہوں۔"

مرد کو یہ بات نوٹ کرنی چاہیے اور محسوس کرنی چاہیے کہ دباؤ کہاں ہونا چاہیے۔ اس کی بڑی اہمیت ہے۔

جب عورت اپنے ہاتھ پیٹ پر لے جائے یا کہے: "میں محسوس کرتی ہوں"۔ مرد کو اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دینے چاہئیں اور اپنی انگلیاں بٹن پر سے اٹھا لینی چاہئیں اور لبوں کو ملنے دینا چاہیے اور ہاتھ "یونی" پر رکھے رہنے چاہئیں۔

مرد دو منتر پڑھتا ہے۔

پھر وہ اپنے ہاتھ "یونی" کے لبوں سے گزارتے ہوئے نیچے لے جاتا ہے۔ یہاں تک کہ اس کی انگلیوں کے سرے مقعد کے پٹھوں کو چھو رہے ہوتے ہیں جن کو وہ دباتا اور تین

منتر پڑھتا ہے۔

ایک مرتبہ پھر وہ ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے اور ''یونی'' پر رکھ دیتا ہے اور دو مرتبہ منتر پڑھتا ہے۔

پھر مرد انگوٹھوں سے ''یونی'' کے لبوں کو کھولتا ہے اور اپنی انگلیوں کے سروں سے بٹن کو دباتا ہے وہ دو مرتبہ منتر پڑھتا ہے اور اپنے بائیں ہاتھ کی پہلی انگلی تھوڑی سی اندام نہانی کے اندر داخل کرتا ہے اور اپنے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھے سے بٹن کو دبا کر عورت کی مشت زنی شروع کرتا ہے۔ کوشش کرتا ہے کہ اسی طرح مشت زنی کرے جس طرح اس نے عورت کو مشت زنی کرتے دیکھا تھا۔

مرد کو اس کے سوا کوئی اور فعل انجام نہیں دینا چاہیے۔ ہاتھوں کے سوا جسم کا کوئی اور حصہ عورت سے مس نہیں کرنا چاہیے۔ عورت کے دماغ میں وہی تصویر ہونی چاہیے کہ وہ خود ہی مشت زنی کر رہی ہے۔ جیسے جیسے عورت کی شہوت میں اضافہ ہوتا جاتا ہے وہ ویسے ویسے بار بار بیداری کا منتر پڑھتی ہے۔

جب تک عورت یہ محسوس نہ کرے کہ انزال ہونے والا ہے اس کو اپنے ہاتھ پیٹ پر سے نہیں اٹھانے چاہئیں۔ جب وہ انزال کے بالکل قریب پہنچ جائے تو وہ اپنے دائیں ہاتھ سے مرد کے بازو یا کندھے کو پکڑ لے اور کنٹرول جنتری تصویر کے ساتھ کنٹرول منتر پڑھے۔ اس کو مرد کا بازو یا کندھا اتنے زور سے پکڑنا چاہیے کہ انگلیاں گوشت میں دھنس جائیں جو اس بات کا اشارہ ہوگا کہ وہ کنٹرول منتر پڑھنے جا رہی ہے اور جنتری تصویر قائم کر رہی ہے۔

اس وقت مرد کو ''یونی'' پر سے فوراً ہاتھ اٹھا لینے چاہئیں۔

یہ اشارہ تنتر کے دوسرے حصوں میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن جب بھی یہ اشارہ ملے مرد کو اس کی پابندی کرنی چاہیے۔

عورت جب اشارہ دے دے تو مرد کو فوراً ہاتھ روک دینے چاہئیں اور مزید کوئی حرکت نہیں کرنی چاہیے۔

پھر مرد عورت کو چھونا بالکل بند کر دے۔

مرد چونکہ ''یونی'' کو چھو رہا ہوگا اور عورت کی بیداری کو دیکھ رہا ہوگیا تو اس پر شہوت غالب آ رہی ہوگی اس لیے مرد کو بھی کنٹرول جنتری تصویر کا استعمال کرتے ہوئے کنٹرول منتر

پڑھنا چاہیے۔

تنتری مشقوں میں یہ کنٹرول کا بڑا مشکل مرحلہ ہے مرد اور عورت دونوں پر شہوت پر غلبہ ہوتا ہے اس لیے ان میں یہ شدید خواہش ہوتی ہے کہ وہ اس رسم کو ترک کر کے جنسی فعل انجام دیں۔

اب ہرگز نہیں ہونا چاہیے۔

یہ کنٹرول ہی ہے جو آخرکار سوگنا زیادہ لذت سے بہرہ ور کرے گا اس لیے کنٹرول لازماً حاصل کرنا چاہیے اور اس کو برقرار بھی رکھنا چاہیے۔ کنٹرول کے بغیر کوئی تنتر نہیں ہے۔ اگر کنٹرول حاصل کرنا نہ سیکھا جائے تو کوئی مقصد حاصل نہیں ہو سکتا۔

مکمل کنٹرول حاصل کرنے میں وقت لگ سکتا ہے۔ ان رسوم کے دوران تم پر شہوت کا بہت زیادہ غلبہ ہو سکتا ہے، اس لیے اگر تم کنٹرول قائم نہیں رکھ سکتے تو رسم ترک کر کے چند گھنٹے بعد دوبارہ شروع کر سکتے ہو یا رسم اگلی رات کو انجام دے سکتے ہو۔

ہمت نہ ہارو! اگر رسوم آہستہ آہستہ شعوری طور پر انجام دی جائیں تو کنٹرول حاصل ہو سکتا ہے۔ کنٹرول ہر صورت میں حاصل کرنا چاہیے اور اس کو برقرار بھی رکھنا چاہیے۔

عورت کو کنٹرول منتر اور جنتر کے ذریعہ آہستہ آہستہ اپنے انزال پر قابو پا کر مکمل کنٹرول حاصل کرنا چاہیے۔ اس کے بعد اس کو باری باری کنٹرول جنتر اور منتر اور انتقال جنتر اور منتر کا استعمال کرنا چاہیے۔ اس طرح اس کے کنٹرول کو تقویت ملے گی اور وہ اپنی توانائی کو دوسرے کاموں پر صرف کر سکے گی۔

عورت جب کنٹرول منتر اور جنتر پڑھنا شروع کرے تو مرد کو بستر سے اٹھ کر کئی فٹ دور کھڑے ہو جانا چاہیے تاکہ عورت کنٹرول حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائے اور مرد خود بھی کنٹرول حاصل کر سکے اور وہ عورت کو مزید انگیخت نہ کر سکے۔

ایک مرتبہ جب عورت کنٹرول حاصل کر لے تو اس کو بستر پر آرام سے لیٹے رہنا چاہیے۔ اس کے بعد وہ اپنی آنکھیں کھولے اٹھ کر بیٹھ جائے اور بستر سے اٹھ کھڑی ہو، وہ مرد کو چھونے سے گریز کرے۔

اس موقع پر مرد اور عورت دونوں خاموش رہیں۔

اب بستر پر چت لیٹنے کی باری مرد کی ہے۔ اس کے گھٹنے الگ ہونے چاہئیں' پاؤں کے تلوے آپس میں ملے ہونے چاہئیں اور آنکھیں بند ہونی چاہئیں۔ وہ تین مرتبہ بیداری کا منتر پڑھے اور دماغ میں یہ تصور قائم کرے کہ وہ بستر پر لیٹا ہوا ہے۔ عورت اس کے قریب بیٹھ جاتی ہے۔

عورت مرد کے دائیں طرف بستر کے کنارے بیٹھتی ہے اس کے پاؤں زمین پر لٹکے ہوتے ہیں۔ ہاتھ گود میں رکھے ہوئے ہیں' اس کا چہرہ سرہانے کی طرف ہوتا ہے اور وہ مرد کے چہرہ اور سینہ کو دیکھ رہی ہوتی ہے۔

عورت کے جسم کا کوئی حصہ مرد کو چھونا نہیں چاہیے۔

مرد چونکہ عورت کی مشت زنی کرتا رہا ہے اس لیے اس پر شہوت کا غلبہ ہوگا اور اس کے کنٹرول پر سخت دباؤ ہوگا۔

جب مرد تصور قائم کر لے تو کہے: ''میں تیار ہوں۔''

پھر عورت اپنی انگلیوں کے سرے مرد کے ہونٹوں پر پھیرتی ہے اور دو منتر پڑھتی ہے۔ پھر اپنے ہاتھ گود میں رکھ لیتی ہے اور دو منتر پڑھتی ہے۔

اس کے بعد عورت اپنی ہتھیلیاں مرد کے سینہ پر رکھتی ہے۔ وہ دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیوں اور انگوٹھوں سے نپلوں کو مسلتی ہے اور دو منتر پڑھتی ہے۔

پھر عورت کے ہاتھ اس کی گود میں واپس آ جاتے ہیں۔

اس کے بعد عورت بیٹھے بیٹھے گھوم جاتی ہے۔ اس کے پاؤں بستر سے نیچے لٹک رہے ہوتے ہیں۔ اب اس کا چہرہ پائنتی کی طرف ہوتا ہے اور وہ مرد کی ٹانگوں' جنسی اعضاء اور پیٹ کو دیکھ رہی ہوتی ہے۔

اب وہ اپنے ہاتھ مرد کے سر کے نیچے لے جاتی ہے۔ اس کی انگلیاں پیٹ پر ہوتی ہوئیں زیر ناف بالوں تک پہنچتی ہیں اور وہ انگوٹھوں اور پہلی انگلیوں سے مرد کے عضو کو پکڑ کر اس پر زور سے دباؤ ڈالتی ہے۔ وہ تین منتر پڑھتی ہے۔ وہ مردانہ عضو کو جڑ سے پکڑے رہتی ہے او

رہی انگلیاں عضو اور خصیوں پر پھیرتی ہے۔ اگر مرد کا عضو ایستادہ ہو جاتا ہے تو وہ اس کے سرے کو انگوٹھوں اور پہلی انگلیوں سے پکڑ لیتی ہے اور اس کو زور سے دباتی ہے اور دیکھتی رہتی ہے کہ دبانے کا اس پر کیا اثر ہوتا ہے۔ کیا اس کا سائز تھوڑا سا کم ہوتا ہے یا ایسا لگتا ہے کہ اس کی ہوا نکل گئی ہے۔ اس طرح عضو کی حساسیت کم ہو جاتی ہے۔ اس لیے مرد کے لیے کنٹرول آسان ہو جاتا ہے۔ پھر عورت مرد کے عضو کو چھوڑ دیتی ہے۔

عورت مرد کے عضو کے دونوں طرف اپنے ہاتھ رکھ کر ان کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے اور دو منتر پڑھتی ہے اب وہ انگلیاں مردانہ عضو کے نچلے حصہ پر پھیرتی ہے۔

عورت اپنا دباؤ برقرار رکھتی ہے اور دو منتر پڑھتی ہے پھر وہ دباؤ ڈالنا ترک کر دیتی ہے اور اپنے ہاتھ عضو اور خصیوں کے دونوں طرف ڈھیلے چھوڑ دیتی ہے۔

اب عورت کے ہاتھ خصیوں کے نیچے جاتے ہیں اور سیون پر دباؤ ڈالتے ہیں وہ دو منتر پڑھتی ہے اور دباؤ جاری رکھتی ہے۔ پھر وہ ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتی ہے اور دو منتر پڑھتی ہے۔

پھر وہ دوبارہ اپنے ہاتھ نیچے لے جاتی ہے یہاں تک کہ اس کی انگلیوں کے سرے مقعد کو چھوتے ہیں۔ دو انگلیوں سے اندر کی طرف دباؤ ڈالتی ہے اور تین منتر پڑھتی ہے۔ پھر ہاتھ مردانہ عضو پر واپس لے آتی ہے اور ان کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے۔

☆☆☆

اب وہ تین منتر پڑھتی ہے۔

پھر وہ انگوٹھے اور پہلی انگلیوں سے عضو کو نیچے سے پکڑ کر ان کو اوپر لے آتی ہے۔

اب عورت مرد کی مشت زنی شروع کر دیتی ہے اور کوشش کرتی ہے کہ اس نے مرد کو جس طرح مشت زنی کرتے دیکھا تھا بالکل اسی طرح مشت زنی کرے۔

اگر عضو سے کوئی قطرہ باہر نکلے تو عورت کو پریشان نہیں ہونا چاہیے کیونکہ اس کے معنی یہ نہیں ہوتے کہ مرد کا انزال ہونے والا ہے اس قطرہ کو مردانہ عضو پر مل دینا چاہیے کیونکہ یہ مشت زنی کے لیے فطری تیل کا کام دیتا ہے۔

چونکہ مرد اس مشق میں انتہائی شہوت انگیز موقع پر شریک ہوتا ہے اس لیے اس کو انزال کے قریب پہنچنے میں دیر نہیں لگتی۔

جیسے ہی مرد انزال کے قریب پہنچے وہ اپنے دائیں ہاتھ سے عورت کے کندھے اور

زو کو زور سے پکڑ لے تا کہ عورت کو اشارہ مل جائے۔
عورت کو جیسے ہی یہ اشارہ ملے اس کو فوراً ہی ہاتھ روک دینے چاہئیں اور مردانہ عضو سے اپنے ہاتھ اٹھا لینے چاہئیں۔
یہاں یہ بتانے کی ضرورت ہے کہ مرد کو مکمل کنٹرول حاصل کرنے کی کوشش کرنی ہے جس میں یہ خواہش بھی شامل ہے کہ عورت اس کی مشت زنی جاری رکھے ورنہ تنتر کا مقصد ہی فوت ہو جائے گا۔
مرد جب محسوس کرے کہ انزال ہونے والا ہے تو اس کو فوراً عورت کو اشارہ دینا ہے اور عورت کو الگ ہونے کا موقع دینا چاہیے۔
مرد کو فوراً ہی کنٹرول جنتری تصویر اور کنٹرول منتر کا استعمال شروع کر دینا چاہیے کہ وہ کنٹرول حاصل کر سکے جس کی اشد ضرورت ہے۔
عورت کو فوراً ہی بستر سے اٹھ کر چند فٹ کے فاصلہ پر کھڑے ہو جانا چاہیے اور انتظار کرنا چاہیے کہ مرد کنٹرول حاصل کر سکے۔
مرد کو باری باری کنٹرول جنتر اور منتر اور انتقال جنتر منتر سے مدد لینی چاہیے تا کہ وہ مکمل کنٹرول حاصل کر سکے اور اس کو برقرار رکھ سکے۔
اسی وقت وہ اپنی آنکھیں کھول کر بستر سے اٹھ سکتا ہے۔
اس موقع پر مرد اور عورت ایک دوسرے کو چھونے سے گریز کریں۔
اب بیڈ روم سے کمرے میں واپس جاؤ۔ خاموشی سے شراب پیو اور کھاؤ۔ ضرورت ہو تو کنٹرول جنتر اور منتر استعمال کرو۔ مرد اور عورت کو ایک دوسرے کا احترام کرنا چاہیے۔
جب کوئی ساتھی آنکھیں سختی سے بند کر لے تو دوسرے کو خاموش ہو جانا چاہیے کیونکہ وہ کنٹرول حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہے یا انتقال کے لیے کوشاں ہے۔

☆☆☆

کھانے پینے کے دوران آپس میں رسم اور اپنے جذبات و احساسات کے متعلق بات چیت کرو۔
ایک گھنٹہ کے بعد تمہیں معلوم ہو گا کہ تم نے تنتر کی انتہائی مشق میں کامیابی حاصل کر لی ہے اب تم جس طرح چاہو جنسی فعل انجام دے سکتے ہو۔ ایک دوسرے کی مشت زنی

کرنے سے جو انتہا درجہ کی شہوت ہوگی اس کی بنا پر جنسی فعل کے دوران تمہاری لذت اور سرخوشی میں بے پناہ اضافہ ہو جائے گا۔

تم اپنی اور اپنے ساتھی کی جنسی صلاحیت سے بخوبی واقف ہو جاؤ گے اور اپنے ساتھی کو جنسی مستی اور مدہوشی کی نئی بلندیوں تک لے جاؤ گے۔ تم نے جو کنٹرول حاصل کر لیا ہے اس کی وجہ سے جنسی فعل زیادہ دیر تک جاری رہ سکے گا اور انزال زیادہ قوت سے ہوگا جس سے تمہیں بے پناہ لذت حاصل ہوگی۔

ایک مرتبہ تمہاری شہوت کی تسکین ہو جائے تو تم سونے کے لیے تیار ہو جاؤ گے۔ تنتر تمہیں یاد دلانا چاہتا ہے کہ ہر رات اور ساری زندگی تم انتقال منتر اور جنتری تصویر کو استعمال میں لا کر نیند کی حسین وادی میں کھو جایا کرو گے۔

جس توانائی کے بہت بڑے ذخیرہ نے اس رات تمہیں لذت سے ہمکنار کیا ہے وہی توانائی تمہاری زندگی میں بڑے کام آئے گی جس کا تم نے کبھی سوچا ہی نہیں ہوگا۔

تنتر کی چھٹی رات

تنتر کے گورو کے سامنے ایک جوڑا کھڑا تھا جس سے اس نے کہا:
''تم نے پہاڑی پر بڑی چڑھائی چڑھ لی ہے اب تمہاری کامیابی کا مرحلہ قریب ہے لیکن ابھی بہت سے سوالات باقی ہیں جن کے جوابات تم کو دینے ہیں۔
آج کی رات کی ابتداء جب تم کرو گے تو تم ایک اور طریقے سے دوسرے کا کھوج لگاؤ گے تاکہ تمہیں ایک دوسرے کے متعلق تنتری واقفیت حاصل ہو سکے۔ تمہیں اس رسم کو ترک نہیں کرنا چاہیے اور نہ ہی اس سے گریز کرنا چاہیے۔ اس رسم سے تمہیں زیادہ لذت حاصل ہوگی اور اس لذت میں تم اپنے آپ پر اور دوسروں پر زیادہ قدرت حاصل کر سکو گے۔
تمہارا بدن ماہر موسیقار کا آلہ ہے اس کو ہر طرح بجانا چاہیے صرف اسی طرح تم تخلیقی مہارت کے راستہ کا کھوج لگا سکتے ہو۔''

☆☆☆

پچھلی رات کی طرح میز کے پاس بیٹھ جاؤ اور شراب کا ایک ایک گلاس پیو اور اپنی خواہش کے انتقال کے متعلق سوچو۔
جب شراب پی چکو تو مرد کھڑا ہو کر کہے: ''میں تیار ہوں'' اور اپنے کپڑے اتارتا ہے پھر بیٹھ جاتا ہے۔
اب عورت کھڑی ہو جاتی ہے اور کہتی ہے: ''میں تیار ہوں'' اور اپنے کپڑے اتارتی ہے۔ یہ رسم بھی اسی طرح ادا کرنی چاہیے جس طرح کہ پچھلی رات کو ادا کی تھی۔
اب تم دونوں غسلخانہ جاؤ اور غسل کی رسم ادا کرو۔
پھر میز پر واپس آ جاؤ چند منٹ کے لیے خاموش بیٹھو اور رسم کی تیاری کے لیے بیداری کا منتر پڑھو۔

اب تکیے الگ کر کے تنتر کی گیان دھیان کی پوزیشن میں آمنے سامنے بیٹھو۔

اب پچھلی راتوں کی طرح پٹھے اکڑانے کی رسم اپنی جزئیات کے ساتھ ادا کرو۔

جب یہ مکمل ہو جائے تو چند منٹ تک گیانی پوزیشن میں خاموشی سے بیٹھے رہو پھر کھڑے ہو کر لپٹ جاؤ اور چومو۔

اکٹھے بیڈروم میں جاؤ۔

عورت بیداری کی پوزیشن میں بستر پر چت لیٹ جاتی ہے۔ مرد بستر کے کنارے عورت کے دائیں طرف بیٹھتا ہے۔اس کی کمر عورت کی کمر کی طرف ہوتی ہے۔اس کی ٹانگیں بستر کے کنارے لٹکی ہوتی ہے۔اس کا چہرہ سرہانے کی طرف ہوتا ہے اور وہ عورت کے سر اور چھاتیوں کو دیکھتا ہے۔

عورت اپنی آنکھیں مضبوطی سے بند کر لیتی ہے اور اپنی جنتری تصویر دماغ میں لاتی ہے اور تین مرتبہ بیداری کا منتر پڑھتی ہے۔ پھر کہتی ہے: ''میں تیار ہوں'' اور لیٹ کر انتظار کرتی ہے۔

مرد آنکھیں کھلی رکھتا ہے اور دو مرتبہ بیداری کا منتر پڑھتا ہے اور دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیاں عورت کے ہونٹوں پر پھیرتا ہے۔ پھر وہ اپنی ہتھیلیوں میں عورت کے چہرہ کو تھام لیتا ہے۔ اس موقع پر مرد کو عورت کے بدن کے کسی اور حصہ کو نہیں چھونا چاہیے۔ پھر وہ جھک کر اپنے ہونٹوں سے عورت کے ہونٹوں کو نرمی سے چھوتا ہے اور اپنی زبان کی نوک کو عورت کے ہونٹوں پر پھیرتا ہے اور پھر اچھی طرح بوسہ لیتا ہے۔ پھر تین مرتبہ بیداری منتر پڑھتا ہے۔ پھر وہ کنٹرول حاصل کرتا ہے اور اپنے ہونٹ عورت کے ہونٹوں سے الگ کر کے بیٹھ جاتا ہے اور ہاتھ اپنی گود میں رکھ لیتا ہے۔

عورت کو بوسہ پر کوئی ردعمل ظاہر نہیں کرنا چاہیے۔

مرد دو مرتبہ بیداری کا منتر پڑھتا ہے۔ پھر وہ ہتھیلیاں عورت کی چھاتیوں پر رکھ دیتا ہے اور انگوٹھوں سے نپلوں کو پکڑ کر ان کو آہستہ آہستہ مسلتا ہے۔

اس کے بعد مرد اپنا بایاں ہاتھ عورت کی دائیں چھاتی سے اٹھا لیتا ہے اور اپنا دایاں ہاتھ بائیں چھاتی پر رکھے رہتا ہے۔ اس کو آہستہ آہستہ مسلتا ہے اور آہستہ سے جھک کر منہ میں لے لیتا ہے اور اپنی زبان کو نپل پر لگاتا ہے اور اس کو آہستہ آہستہ چوستا ہے اور تین منتر پڑھتا ہے۔ پھر اپنا منہ چھاتی پر سے اٹھا لیتا ہے اور سیدھا بیٹھ جاتا ہے۔

پھر وہ اپنا دایاں ہاتھ عورت کی بائیں چھاتی سے اٹھالیتا ہے اور بایاں ہاتھ اس کی دائیں چھاتی پر رکھ دیتا ہے اس کو آہستہ آہستہ مسلتا ہے اور دائیں نپل کو آہستہ آہستہ منہ سے چوستا ہے اور زبان کی نوک کو نپل کے چاروں طرف پھیرتا ہے، تین منتر پڑھتا ہے اور پھر سیدھا ہو کر بیٹھ جاتا ہے۔

اب مرد خاموشی سے گھوم جاتا ہے۔ اس کا چہرہ پائنتی کی طرف ہو جاتا ہے۔ وہ عورت کی ٹانگوں، جنسی اعضا اور پیٹ کو دیکھتا ہے۔

پھر وہ اپنے ہاتھ عورت کے ہاتھوں پر رکھ دیتا ہے جو پیٹ پر بندھے ہوتے ہیں۔ پھر ہاتھوں کی حرکت نیچے کی طرف شروع ہوتی ہے اور ہاتھ ''یونی'' کے لبوں سے گزرتے ہوئے اندام نہانی تک پہنچتے ہیں اور وہ اپنے ہاتھ اندام نہانی کے دونوں طرف رکھ دیتا ہے۔

مرد انگوٹھوں سے یونی کے لبوں کو کھولتا ہے اور بٹن پر دباؤ ڈالتا ہے اور تین مرتبہ منتر پڑھتا ہے۔

پھر وہ اپنے ہاتھ دوبارہ نیچے لے جاتا ہے تاکہ انگلیوں کے سرے ''یونی'' کو چھولیں اور تین مرتبہ منتر پڑھتا ہے۔

مرد اپنے ہاتھ ''یونی'' پر ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے۔

وہ اپنے ہاتھ دوبارہ نیچے لے جاتا ہے تاکہ انگلیوں کے سرے مقعد کو چھولیں یہاں وہ اندر کی طرف دباؤ ڈالتا ہے اور تین مرتبہ منتر پڑھتا ہے۔

پھر وہ لبوں کو چھوڑ دیتا ہے اور ان کو مل جانے دیتا ہے اس کے ہاتھ بدستور ''یونی'' پر رہتے ہیں۔

پھر وہ آگے جھک جاتا ہے اور اپنا سر ''یونی'' کے قریب لے آتا ہے۔

اس کے ہونٹ رانوں کے اندرونی حصے کو چوستے ہیں پہلے بائیں اور پھر دائیں۔ وہ اپنی زبان اندرونی ران پر پھیرتے ہوئے ''یونی'' کے کنارے تک لے جاتا ہے۔

اپنے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھے سے ''یونی'' کے لبوں کو کھولتا ہے اس کے ہونٹ ایک طرف کے لب کو چھوتے ہیں اور وہ اس کو منہ سے چوستا ہے اس کے چوستے ہوئے زبان آگے پیچھے حرکت کرتی رہتی ہے۔ پھر وہ اس لب کو چھوڑ کر دوسرے لب کو بھی اسی طرح چوستا ہے۔

اس شام فعل کے دوران مرد اپنی زبان ''یونی'' کے سوراخ پر پھیرتا رہتا ہے اور پھر

زبان اس کے اندر داخل کر دیتا ہے اور زبان کو اوپر نیچے حرکت دیتا رہتا ہے۔ اس موقع پر مرد کے حساب سے "یونی" الٹی ہے۔ مرد جب اندام نہانی میں اپنی زبان نیچے لاتا ہے تو اس کی پیشاب کی درز محسوس کرتا پھر وہ زبان پیچھے بٹن کی طرف لے جاتا ہے جس کو وہ زبان سے انگیخت کرتا ہے پھر وہ بٹن کو ہونٹوں میں لے کر ذرا سا چوستا ہے اور اس کو زبان سے دوبارہ انگیخت کرتا ہے۔

اس موقع پر عورت جس طرح چاہے اپنی کمر اور بدن کو حرکت دے سکتی ہے لیکن اس کو اپنی بنیادی حالت تبدیل نہیں کرنی چاہیے یعنی اس کے گھٹنے الگ ہوں اور تلوے جڑے ہوئے ہوں۔

مرد کو عورت کے ردعمل سے پورے طور پر واقف ہونا چاہیے جب ردعمل شدید ہو تو مرد کو انگیخت کرنے کا عمل دوہرانا چاہیے۔

عورت جب شدت کے ردعمل ظاہر کر رہی ہو تو مرد کو اپنا دایاں انگوٹھا اندام نہانی میں داخل کر دینا چاہیے لیکن اس کو ہلانا جلانا نہیں چاہیے تا کہ عورت کی شہوت میں زیادہ اضافہ نہ ہو۔ مرد کو منہ سے چومنا' چوسنا اور زبان سے چاٹنا جاری رکھنا چاہیے تا کہ عورت انزال کے قریب پہنچ جائے۔

مرد کو عورت کے بدن کے کسی اور حصہ کو بالکل نہیں چھونا چاہیے۔

عورت کو اپنے ہاتھ پیٹ پر باندھے رکھنے چاہئیں اسے مرد کو پکڑنا یا مرد کے بدن کے کسی حصہ کو چھونا نہیں چاہیے۔

جب عورت انزال کے قریب پہنچ جائے تو وہ مرد کے بازو یا شانے کو زور سے پکڑ لے تا کہ مرد کو اشارہ مل سکے۔

ایسی صورت میں مرد کو فوراً ہی اپنا منہ اور ہاتھ "یونی" پر سے اٹھا لینا چاہیے اور سیدھا ہو کر بیٹھ جانا چاہیے اور کھڑے ہو کر بستر سے کچھ فاصلہ پر چلے جانا چاہیے۔

عورت کو فوراً ہی کنٹرول جنتری تصویر اور کنٹرول منتر کو استعمال کرنا چاہیے اور کنٹرول حاصل کرنے کے بعد انتقال جنتری تصویر اور منتر کو بروئے کار لانا چاہیے۔

اب وہ اپنے ہاتھ دوبارہ پیٹ پر رکھ لیتی ہے اور اپنی پوزیشن برقرار رکھتی ہے اور انتہائی کوشش کر کے کنٹرول حاصل کرتی ہے جو بڑا ضروری ہے۔

یہ تنتری کنٹرول کا ایک اور مرحلہ ہے اگرچہ یہ مشکل ہے لیکن جوڑے کے لیے اس کو حاصل کرنا اور برقرار رکھنا بے حد ضروری ہے۔ عورت اسی کنٹرول کے ذریعہ تنتر کے مکمل تصور سے آگاہی حاصل کر سکتی ہے جو اس کے کام آ سکتا ہے۔

اب مرد اور عورت کو معلوم ہو گیا ہے کہ پچھلی مشقوں نے ان کے جنسی اور جذباتی تعلقات میں فرق پیدا کر دیا ہے اور انتقال کی وجہ سے ان کی زندگیوں میں تبدیلی پیدا ہو رہی ہے۔

کنٹرول پر نئی کامیابیوں کے ساتھ کنٹرول کی قدر و قیمت واضح سے واضح تر ہوتی جا رہی ہے۔

ایک مرتبہ جب عورت کنٹرول حاصل کر لے اور انتقال کو استعمال کر لے تو عورت اپنی آنکھیں کھول کر اٹھ بیٹھتی ہے۔

☆☆☆

پھر عورت بستر سے اٹھ کھڑی ہوتی ہے۔

اس موقع پر مرد اور عورت ایک لفظ بھی نہ بولیں اور نہ ایک دوسرے کو چھوئیں۔

دونوں کو چند منٹ کے لیے الگ کھڑے رہنا چاہیے اور اپنے کنٹرول کو تقویت دینی چاہیے۔

اس موقع پر مرد بستر پر لیٹ کر کنٹرول جنتری تصور کرتا ہے۔ رسم کے دوران عورت کے جنسی اعضاء کو منہ سے چوسنے، عورت کے ردعمل اور دوسرے افعال کی وجہ سے مرد پر شہوت کا غلبہ ہوتا ہے۔ اس لیے اس کو کنٹرول کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ مرد کو بیداری کی پوزیشن میں بستر پر چت لیٹ جانا چاہیے۔ گھٹنے الگ ہونے چاہئیں، تلوے ملے ہوئے ہوں اور اس کو کنٹرول کے حصول کی کوشش کرنی چاہیے۔

اس وقت عورت کو بستر پر اس وقت تک نہیں بیٹھنا چاہیے جب تک کہ مرد مکمل کنٹرول نہ حاصل کر لے اور یہ نہ کہے: ''میں تیار ہوں۔''

پھر عورت کو مرد کے دائیں طرف بستر پر بیٹھ جانا چاہیے۔ اس کے پاؤں لٹک رہے ہوں اور وہ مرد کو بالکل نہ چھوئے، مرد کے ہدایات کے مطابق۔

عورت کی آنکھیں کھلی ہوتی ہیں اور چہرہ سرہانے کی طرف ہوتا ہے اور وہ مرد کے چہرہ اور سینہ کو دیکھ رہی ہوتی ہے مرد کی آنکھیں سختی سے بند رہتی ہیں۔

عورت اپنے ہاتھ اٹھاتی ہے اور ہاتھوں کی پہلی انگلیاں اور انگوٹھے مرد کے ہونٹوں کے کناروں پر پھیرتی ہے اور تین مرتبہ بیداری کا منتر پڑھتی ہے۔

پھر عورت مرد کے چہرہ کو اپنے ہاتھوں میں تھام لیتی ہے اور آگے جھک کر اپنے ہونٹ مرد کے ہونٹوں پر رکھ دیتی ہے وہ آہستہ آہستہ اپنی زبان کی نوک مرد کے ہونٹوں پر پھیرتی ہے اور تین منتر پڑھتی ہے۔

اس فعل کے دوران مرد کوئی ردعمل ظاہر نہیں کرتا اور اس کے ساتھ جو فعل انجام دیا جا رہا ہوتا ہے اور اس کے نتیجہ میں جو احساسات پیدا ہوتے ہیں وہ ان کے ذہن میں تصویر بنانے پر توجہ دیتا ہے۔

پھر عورت اپنے منہ کو مرد کے ہونٹوں سے ہٹا لیتی ہے اور بیٹھ جاتی ہے۔عورت تین مرتبہ بیداری کا منتر پڑھتی ہے۔

اب وہ اپنی ہتھیلیاں مرد کے سینہ پر رکھ دیتی ہے اور اپنے ہاتھ آہستہ آہستہ سینہ پر پھیرتی ہے اور پہلی انگلیوں اور انگوٹھوں سے نپلوں کو پکڑ کر مروڑتی ہے۔اس کا دایاں ہاتھ مرد کے بائیں سینہ پر ہوتا ہے اور وہ اپنا بایاں ہاتھ مرد کے دائیں سینہ سے اٹھا لیتی ہے۔ وہ اپنے دائیں ہاتھ سے مرد کے بائیں سینہ کو مسلتی ہے اور آگے جھک کر نپل کو منہ سے چوستی ہے اور اس پر اپنی زبان پھیرتی ہے اور تین منتر پڑھتی ہے۔

پھر وہ اپنا منہ اور دایاں ہاتھ مرد کے بائیں سینہ سے اٹھا لیتی ہے اور سیدھی ہو کر بیٹھ جاتی ہے۔اب وہ اپنا بایاں ہاتھ مرد کے دائیں سینہ پر رکھتی ہے اور آگے جھک کر نپل منہ میں لے کر چوستی ہے اور اپنی زبان اس پر پھیرتی ہے اور ساتھ ہی تین منتر پڑھتی ہے۔

پھر وہ مرد کے دائیں سینہ سے اپنا ہاتھ اور منہ اٹھا لیتی ہے۔

بعدازاں وہ بستر پر خاموشی سے گھوم جاتی ہے تاکہ اس کا چہرہ بستر کے پائنتی کی طرف ہو جائے۔ایسی حالت میں وہ مرد کی ٹانگوں' پیٹ اور جنسی اعضاء کو دیکھ رہی ہوتی ہے۔وہ دو مرتبہ منتر پڑھتی ہے۔

اب عورت اپنی ہتھیلیاں مرد کے پیٹ پر رکھ دیتی ہے جن کو وہ زیر ناف بالوں سے گزارتے ہوئے مردانہ عضو کی جڑ تک لے جاتی ہے اور اپنی پہلی انگلیوں اور انگوٹھوں سے عضو کو پکڑ لیتی ہے' اس کو زور سے دباتی ہے اور تین منتر پڑھتی ہے۔ مردانہ عضو کو دباتے ہوئے وہ انگلیوں اور انگوٹھوں سے عضو کو سہلاتی ہے۔ پھر وہ خصیوں تک ہاتھ لے جا کر ان کو دباتی ہے۔

پھر وہ اپنا ہاتھ عضو سے ہٹا کر مرد کے جنسی اعضاء کے دونوں طرف رکھ دیتی ہے۔

پھر عورت کی انگلیاں ''یونی'' تک جاتی ہیں اور ''یونی'' پر بیداری کا دباؤ ڈالتی ہے اور تین منتر پڑھتی ہے۔

اب عورت اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتی ہے اور دو منتر پڑھتی ہے۔

بعدازاں وہ اپنے ہاتھ ''یونی'' سے نیچے مقعد تک لے جاتی ہے اور پھلوں پر انگلیوں کے سروں سے دباؤ ڈالتی ہے اور تین منتر پڑھ کر اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتی ہے۔

اب عورت دوبارہ اپنے ہاتھ مرد کے جنسی اعضاء پر رکھ دیتی ہے اور دو منتر پڑھتی ہے۔

اس کی پہلی انگلیاں اور انگوٹھے مردانہ عضو کی جڑ تک جاتے ہیں اور اس کو زور سے دباتے ہیں عورت اب آگے جھک جاتی ہے' یہاں تک کہ اس کا سر مردانہ عضو تک پہنچ جاتا ہے۔

اس موقع پر وہ اپنی بائیں انگلی اور انگوٹھے کو مردانہ عضو کی جڑ سے اٹھا لیتی ہے اور اس کے خصیوں کو ہاتھ میں لے لیتی ہے۔

وہ اپنی دائیں انگلی اور انگوٹھے سے مردانہ عضو کی جڑ کو زور سے دبائے رکھتی ہے۔

اب وہ اپنے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھے سے مرد کے ایستادہ عضو کو اوپر سے جھکاتی ہے' یہاں تک کہ عضو کا آخری حصہ مرد کے پیٹ سے چھونے لگتا ہے۔ پھر وہ اپنا منہ مردانہ عضو کی جڑ کے نچلے حصہ پر رکھتی ہے۔ وہ اپنا منہ بند رکھتی ہے اور اپنے ہونٹوں کو عضو کی پیشاب کی نالی پر پھیرتی ہوئی سرے تک لے جاتی ہے۔ جب اس کے ہونٹ سرے پر پہنچتے ہیں تو وہ اپنا منہ اٹھا لیتی ہے اور اپنے دائیں ہاتھ سے مردانہ عضو کو سیدھا پکڑتی ہے جو مرد کے پیٹ کے عمودی زاویہ پر ہوتا ہے یہی اس کی اصل پوزیشن ہے۔

پھر عورت مردانہ عضو کے سرے کو اپنے منہ میں لے لیتی ہے ۔اس کے ہونٹ دانتوں پر بڑے آرام سے مڑے ہوئے ہوتے ہیں وہ صرف مردانہ عضو کے سرے کو منہ میں رکھتی ہے ۔پھر اس کو چوستی ہے اور اپنی زبان عضو کے سرے پر پھیرتی رہتی ہے۔

اب وہ آہستہ آہستہ مردانہ عضو کو نگل لیتی ہے۔ جتنا حصہ آسانی سے منہ میں آ سکتا ہے ۔وہ منہ میں رکھ لیتی ہے ۔اس کو چوستے ہوئے وہ اپنے سر کو اوپر نیچے حرکت دیتی رہتی ہے۔

اس کا بایاں ہاتھ مرد کے خصیوں' سیون اور مقعد کے پٹھوں کو سہلاتا رہتا ہے۔
مردانہ عضو پر اس کے دائیں ہاتھ کی گرفت ڈھیلی نہیں پڑنی چاہیے۔
اب عورت کی حرکت کا انحصار مرد کے ردعمل پر ہوگا جب کسی فعل پر مرد کا ردعمل شدید ہو تو عورت کو وہ فعل بار بار کرنا چاہیے تاکہ مرد انزال کے قریب پہنچ جائے۔
مرد کو لیٹے رہنا چاہیے اور عورت کو ہرگز نہیں چھونا چاہیے اور نہ ہی کنٹرول کو ہاتھ سے جانے دینا چاہیے۔ جب مرد انزال کے قریب پہنچ جائے تو اسے اپنا دایاں ہاتھ پیٹ سے اٹھا کر عورت کے بازو یا کندھے کو زور سے پکڑنا چاہیے تاکہ عورت کو اشارہ مل سکے۔
اشارہ ملتے ہی عوت کو اپنا منہ اور ہاتھ مردانہ عضو اور خصیوں پر سے اٹھا لینے چاہئیں اس کو بستر سے اٹھ کر کچھ فاصلہ پر کھڑے ہو جانا چاہیے۔
انزال روکنے کے لیے مرد کو بروقت اشارہ دینا چاہیے۔ مرد نے پچھلی مشقوں میں اس پر عبور حاصل کر لیا ہو گیا اب اس کا فیض حاصل ہو گا یعنی مرد انتہائی مشکل حالات میں بھی کنٹرول کر سکے گا۔

مرد جب اشارہ دے تو اسے اپنی توجہ کنٹرول جنتری تصویر اور کنٹرول تنتر کی طرف پھیر دینی چاہیے۔ جب تک کہ وہ یہ نہ دیکھ لے کہ کنٹرول حاصل ہو گیا ہے اور اس کو برقرار بھی رکھا جا سکتا ہے۔ پھر اس کو انتقال جنتری تصویر اور منتر کو استعمال کرنا چاہیے تاکہ جس توانائی کا بڑا ذخیرہ جمع ہو گیا ہے۔ اس کو دوسرے کاموں میں استعمال کیا جا سکے۔
اس کے بعد وہ آنکھیں کھول کر اٹھ بیٹھے اور کھڑا ہو جائے اور خاموش رہے۔
مرد اور عورت خاموشی سے بیڈروم سے دوسرے کمرے میں آ جائیں اور شراب کا ایک جام پئیں۔ پچھلی راتوں کی طرح اس رسم پر بھی پوری صفائی سے گفتگو کریں اور یہ سمجھ لیں کہ انہیں ایک دوسرے کے کنٹرول کی ضرورت کا احترام کرنا ہے۔ اگلے ایک گھنٹہ کے دوران کنٹرول برقرار رکھنے کے لیے کنٹرول منتر اور جنتر کا استعمال جتنی مرتبہ ضروری ہو کیا جائے کیونکہ اب ایک گھنٹہ کے وقفہ کے قاعدہ کا نفاذ شروع ہو گیا ہے۔
منہ سے جنسی اعضاء کو چوسنے کے تنتری استعمال کا دوہرا مقصد ہے جو واضح ہونا چاہیے۔
ان افعال سے راتوں میں جو قربت پیدا ہوتی ہے اس سے دونوں کے درمیان تمام الجھنیں اور رکاوٹیں دور ہو جاتی ہیں۔

اگر جنسی اعضاء کو چوسنے کے فعل کو پہلے ہی انجام دیا جاتا رہا ہے تو شعوری طور پر تنتری رسم ادا کرنے سے ایک دوسرے کو لذت پہنچانے کی خواہش کو تقویت ملتی ہے۔

اگر تم نے پہلے منہ کا استعمال نہ کیا ہو تو اب ایسا کرنے سے مرد اور عورت کسی جھجک کے بغیر قربت کے نئے دور میں داخل ہو جائیں گے۔

اس تنتری طریقہ سے جوڑوں میں نئی بیداری پیدا ہوتی ہے اور ان کی لذت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس میں بھی کنٹرول ہمیشہ کی طرح اہم حصہ ادا کرتا ہے۔

ان رسوم کے ذریعہ نہ صرف تم یہ جان لیتے ہو کہ تمہارا ساتھی کس حد تک کنٹرول کر سکتا ہے اور اس کو برقرار بھی رکھ سکتا ہے اس سے دونوں میں گہرا اعتماد بھی پیدا ہوتا ہے۔ جب تمہارا ساتھی کہتا ہے کہ میں کنٹرول کرلوں گا یا کرلوں گی تو تمہیں معلوم ہونا چاہیے کہ تمہارے ساتھی میں کنٹرول کی صلاحیت ہے جس کا وہ اعلان کر رہا ہے۔

اب کھانے سے لطف اندوز ہو اور گپ شپ کرو ایک گھنٹہ تک کنٹرول برقرار رکھو۔

پھر بیڈروم جاؤ اور جس طرح چاہو لذت سے ہمکنار ہو اگر قبل ازیں منہ سے جنسی اعضاء چوسنے میں مزا نہیں آتا تھا تو اب آئے گا اگر پہلے ہی آتا تھا تو تنتری رسم سے اس کی لذت میں بڑا اضافہ ہو جائے گا۔

بعد میں تم خواب خرگوش کے مزے لوٹنے لگو گے' خواہ تم نے جنسی فعل انجام دیا ہو یا نہ دیا ہو۔ ہر رات نیند سے قبل انتقال جنتر اور منتر تمہارے عمل کا حصہ بن جانا چاہیے۔ جس سے جلد میٹھی نیند آ جائے گی۔ اس طرح تمہارا یہ دن اور زندگی کے باقی کے دن پہلے سے بہت بہتر گزریں گے۔

تنتر کی ساتویں رات

تنتر کے مہا گورو نے کہا:

''کالی اور مہا کالا کی مسرتیں تمہاری ہیں تم لذتوں میں شریک ہو لذتوں اور مسرتوں کی زبان میں بات کرتے ہو ایک دوسرے کی لذت کو جانتے ہو اور دوسروں کی خوشیوں سے بھی واقف ہو۔

''اس رات اور زندگی کی تمام راتوں میں اکٹھے لیکن الگ الگ داخل ہو۔ ہمیشہ لذتوں سے ہمکنار رہو۔ دوسروں کو بھی نت نئی لذتوں سے بہرہ ور کرو۔

''مکمل عبور کے لیے زیادہ توانائی پیدا کرو۔ اپنے وجود سے تنتری زندگی کو جنم دو۔''

اس رسم کی ہدایت کو تسلسل کے باب کے ساتھ ملا کر پڑھنا چاہیے جو اس کے بعد درج کیا گیا ہے۔ پچھلی راتوں کی طرح اس رات بھی کمرے کی ترتیب وہی ہے۔ میز پر کھانے کی اشیاء اور شراب رکھی ہے۔ مرد اور عورت میز کے پاس بیٹھے ہیں اور اپنا اپنا جام شراب پی رہے ہیں۔

مرد کھڑا ہوتا ہے اور کہتا ہے: ''میں تیار ہوں'' اور اپنے تمام کپڑے اتار کر بیٹھ جاتا ہے۔

اب عورت کھڑی ہو کر کہتی ہے: ''میں تیار ہوں'' اور اپنے تمام کپڑے اتار کر بیٹھ جاتی ہے۔

چند منٹ کی خاموشی کے بعد وہ کھڑے ہو کر لپٹ جاتے ہیں اور چومتے ہیں اور پھر غسل خانے کے لیے جاتے ہیں۔

پچھلی راتوں کی طرح غسل کی رسم ادا کی جاتی ہے۔

پھر مرد اور عورت کمرے میں واپس آتے ہیں اپنے تکیے ہٹا دیتے ہیں اور تنتر کی گیان دھیان کی پوزیشن اختیار کرتے ہیں۔

پہلے کی طرح اب وہ رسم ادا کرنے کے مرحلہ میں داخل ہوتے ہیں۔ جب
اکڑانے کا عمل پورا ہو جاتا ہے تو وہ چند منٹ تک گیان دھیان کی پوزیشن برقرار رکھتے ہیں
اس کے بعد وہ بیڈروم چلے جاتے ہیں۔

عورت بستر پر بیداری کی پوزیشن میں چت لیٹ جاتی ہے' گھٹنے الگ ہوتے ہیں
اور تلوے ملے ہوتے ہیں۔

مرد اس کے قریب بستر پر بیٹھ جاتا ہے۔

مرد اپنی آنکھ کھلی رکھتا ہے۔ عورت بھی اپنی آنکھ کھلی رکھتی ہے۔

اب مرد کو ہدایات کے مطابق رسم ادا کرنا چاہیے۔ جب مرد رسم کی ادائیگی شروع
کرے تو عورت کو پوری صفائی اور راست بازی سے ہر ہر مرحلہ پر اپنے اندرونی احساسات
اور شہوت سے مرد کو آگاہ کرتے رہنا چاہیے۔ مرد نہ صرف عورت کے بدن کے ہر حصہ کو دیکھ
سکے گا بلکہ جو زیادہ بہتر طور پر جان سکے گا کہ اس کا کون سا فعل عورت کو بڑا لطف دیتا ہے۔

مرد عورت کے پستان کو چوستا ہے اور عورت اپنے جذبات کا اظہار کرتی ہے مرد اس
کے ہونٹوں کو چوستا ہے اور عورت اپنے احساسات کا اظہار کرتی ہے۔

پھر دونوں دو دو مرتبہ بیداری کا منتر پڑھتے ہیں۔

مرد عورت کی چھاتیوں کو چھوتا ہے' ان کو مسلتا ہے اور پھر نپلوں کو پہلی انگلیوں اور
انگوٹھوں سے مروڑتا ہے۔ عورت اپنے جذبات سے مرد کو آگاہ کرتی ہے اور مرد کو صاف صاف
بتاتی ہے کہ اب کیا محسوس کرتی ہے۔

اب مرد بستر پر بیٹھے بیٹھے گھوم جاتا ہے اور اس کا چہرہ پائنتی کی طرف ہو جاتا
ہے۔ وہ اپنی انگلیوں کے سرے اور انگوٹھے عورت کے پیٹ پر پھیرتے ہوئے ان کو ''یونی''
تک لے جاتا ہے اس کے لبوں کو کھولتا ہے اور بٹن پر دباؤ ڈالتا ہے اس کے بعد وہ ہاتھ ڈھیلے
چھوڑ دیتا ہے اور عورت اس کو اپنے جذبات سے آگاہ کرتی ہے۔

پھر مرد اپنی انگلیوں کے سرے ''یونی'' تک لے جاتا ہے اور اس کو دباتا ہے۔ پھر
انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے۔ عورت اپنے احساسات کو بیان کرتی ہے۔

مرد اپنی انگلیوں کے سروں کو مزید نیچے لے جاتا ہے اور مقعد کے پٹھوں کو چھوتا ہے
اور دباؤ ڈالتا ہے اور پھر ہاتھ ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے۔ عورت اپنے احساسات بیان کرتی ہے۔

اس کے بعد مرد اپنا ہاتھ واپس ''یونی'' پر لے آتا ہے اور لبوں کو پھیلاتا ہے اور

مشت زنی کا ابتدائی عمل شروع کرتا ہے اور ہر حصہ کو انگیخت کرنے کے بعد وہ ذرا دیر کو رکتا ہے یا اپنی حرکت میں تبدیلی کرتا ہے اور عورت ہر فعل کے متعلق اپنا ردعمل بیان کرتی ہے۔

اب مرد جھک کر عورت کے جنسی اعضاء کے حصوں یعنی اندام نہانی اور بظر کو منہ سے انگیخت کرتا ہے۔ مرد جس حصہ کو چوستا ہے عورت اپنے احساسات کا اظہار کرتی ہے۔ ان افعال کا یہ مقصد نہیں ہے کہ عورت کو اس قدر بھڑکایا جائے کہ وہ انزال کے قریب پہنچ جائے بلکہ اس کا مقصد مرد کو عورت کے بدن اور عورت کے ردعمل کے متعلق بہتر واقفیت بہم پہنچانا ہے۔

عورت کو مرد کے ہر فعل پر توجہ دینی چاہیے اور اپنے احساسات اور جذبات کو ٹھیک ٹھیک بیان کرنا چاہیے اور یہ بتانا چاہیے کہ کوئی فعل پہلے سے زیادہ یا کم انگیخت کرتا ہے۔

مرد کو چند منٹ کے لیے اپنی حرکات روک دینی چاہئیں اور عورت کے جذبات کو زیادہ بھڑکانا نہیں چاہیے۔

اب مرد کھڑا ہو جاتا ہے۔

عورت اٹھ کر بیٹھ جاتی ہے اور پھر کھڑی ہو جاتی ہے۔

مرد بستر پر بیداری کی پوزیشن اختیار کر لیتا ہے عورت اس کے قریب بستر پر بیٹھ جاتی ہے اس کا چہرہ سرہانے کی طرف ہوتا ہے۔

مرد بے حس و حرکت لیٹا رہتا ہے اور عورت جو افعال انجام دیتی ہے اس کے متعلق اپنے احساسات کا اظہار کرتا ہے۔

عورت مرد کے ہونٹوں کو چھوتی ہے اور پھر ان کو چوستی ہے پھر مرد اپنے بدن کو ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے۔

عورت آگے جھک کر مرد کے سینہ کو مسلتی ہے اور نپلوں کو اپنے ہاتھوں کی پہلی انگلیوں اور انگوٹھوں سے مروڑتی ہے۔ مرد اپنے احساسات بیان کرتا ہے۔

عورت اب گھوم جاتی ہے اس کا چہرہ پائتی کی طرف ہو جاتا ہے پھر اپنے ہاتھ پیٹ سے نیچے لے جاتی ہے اور مردانہ عضو کو زور سے دباتی ہے مرد تفصیل سے اپنے احساسات بیان کرتا ہے۔

عورت اپنی انگلیوں سے مردانہ عضو کو سہلاتی ہے، وہ جڑ سے سہلانا شروع کرتی اور اس کو اوپر لے جاتی ہے اور سرے پر رک جاتی ہے اور عضو کو مسلسل زور سے دبائے رکھتی ہے۔

وہ مردانہ عضو کے سر کو زور سے دباتی ہے، پھر اپنے دونوں ہاتھ عضو کے دونوں طرف رکھ کر ڈھیلے چھوڑ دیتی ہے۔

وہ انگلیاں عضو کے نچلے حصہ پر پھیرتی ہوئی خصیوں کے نیچے تک لے جاتی ہے اور پھر ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتی ہے۔

اب اس کی انگلیاں سیون تک جاتی ہیں اور وہاں دباؤ ڈالتی ہے، پھر انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے۔

وہ پھر انگلیاں مزید نیچے لے جاتی ہے اور مقعد کے پٹھوں پر دباؤ ڈالتی ہے پھر ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتی ہے۔

ہر دباؤ کے بعد مرد اپنے احساسات کا اظہار کرتا ہے۔ عورت چند لمحوں کے لیے اپنے ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے۔

اس کے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھا مردانہ عضو کو جڑ سے زور سے دباتا ہے اور وہ اپنے بائیں ہاتھ سے خصیوں کو پکڑ لیتی ہے۔

عورت آگے جھک کر مردانہ عضو کو منہ سے انگیخت کرنا شروع کرتی ہے ہر حرکت پر مرد اپنے احساسات بیان کرتا ہے۔

جب عورت منہ سے انگیخت کرنے کے تمام مراحل سے گزر جاتی ہے تو وہ اپنا منہ اور ہاتھ مرد کے جنسی اعضاء سے اٹھا لیتی ہے اور سیدھی بیٹھ جاتی ہے اور مرد سے الگ ہو جاتی ہے۔

مرد اور عورت دونوں کو اچھی طرح سمجھ لینا چاہیے کہ اس رسم کا مقصد بہتر ادراک اور دونوں کے متعلق بہتر معلومات کا حصول ہے اس کا بنیادی مقصد جذبات کو بھڑکانا نہیں ہے اگرچہ اس سے جذبات بھڑکتے ضرور ہیں۔

اس مرحلہ پر کنٹرول اور کنٹرول منتر کی ضرورت نہیں پڑنی چاہیے کیونکہ یہ ابتدائی نوعیت کے افعال ہیں ان سے انزال تک نہیں پہنچا جا سکتا۔

اس کے باوجود مرد اور عورت چند منٹوں کے لیے الگ بیٹھیں تو انہیں کنٹرول اور کنٹرول کا منتر استعمال کرنا چاہیے۔ جب کنٹرول استعمال کریں تو انہیں آپس میں گفتگو نہیں کرنی چاہیے۔

اگلے مرحلہ کے لیے کنٹرول بے حد ضروری ہے اور رسم کے بقیہ مراحل کے لیے مرد

اور عورت دونوں کو کنٹرول کرنا پڑے گا۔

اب مرد بیداری کی پوزیشن میں بستر پر چت لیٹ جاتا ہے۔

☆☆☆

مرد سختی سے اپنی آنکھیں بند کر لیتا ہے اور تین کنٹرول منتر پڑھتا ہے اور کنٹرول جنتری تصویر کو بروئے کار لا کر اپنے دماغ کے تختہ سیاہ پر منتر کے الفاظ لکھتا ہے۔

عورت کھڑی ہوتی ہے اور انتظار کرتی ہے۔

جب مرد کو یقین ہو جاتا ہے کہ اس کو کنٹرول حاصل ہو گیا ہے تو وہ کہتا ہے: ''میں تیار ہوں۔''

عورت بستر پر مرد کے ساتھ بیٹھ جاتی ہے اور اپنے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھے سے مردانہ عضو کو جڑ سے پکڑ لیتی ہے اس کو زور سے دباتی ہے اور دباؤ جاری رکھتے ہوئے' اپنی انگلیاں مرد کے عضو پر پھیرتی ہوئی' سرے تک لے جاتی ہے' پھر عضو کو چھوڑ دیتی ہے۔

اس موقع پر اگر مردانہ عضو اکڑ جائے تو عورت کو یہ فعل ایک ہی مرتبہ انجام دینا چاہیے اگر مردانہ عضو پوری طرح مضبوطی سے ایستادہ نہ ہو تو عورت اس عمل کو دہراتی ہے۔ یاد رہے کہ مردانہ عضو پر ہاتھ پھیرنے کا عمل عضو کی جڑ سے سرے تک ہوتا ہے نوک تک نہیں ہونا چاہیے' اس کے بعد عضو پر دباؤ ختم کر دینا چاہیے۔

جب مرد کا عضو پوری طرح اکڑ جاتا ہے تو عورت اپنا فعل بند کر دیتی ہے اور کہتی ہے: ''میں تیار ہوں''

پھر عورت مرد کے پیڑو پر بیٹھ جاتی ہے' اس کا چہرہ مرد کے چہرہ کی طرف ہوتا ہے' گھٹنے مڑے ہوتے ہیں اور وہ بالکل سیدھی بیٹھی ہوتی ہے۔

عورت ایک مرتبہ پھر مردانہ عضو کو اپنے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھے سے پکڑ لیتی ہے اس کا بایاں ہاتھ ران پر ہوتا ہے یا وہ اپنا توازن برقرار رکھنے کے لیے جہاں چاہے ہاتھ نکا سکتی ہے۔

عورت اپنے کولہے اٹھا کر مردانہ عضو کو اندام نہانی کے اندر جتنی گہرائی تک ممکن ہو لے جاتی ہے۔

وہ بے حس حرکت بیٹھی رہتی ہے۔ مرد بھی بے حس و حرکت رہتا ہے۔

عورت اپنے ہاتھ مرد کے ہاتھوں پر رکھ دیتی ہے مرد کے ہاتھ پیٹ پہ بندھے ہوتے ہیں۔

عورت اپنی آنکھیں سختی سے بند کر لیتی ہے۔

مرد اپنے تخیل کو پٹھوں کو اکڑانے کی تصویر پر مرکوز کرتا ہے وہ اپنے پٹھوں اور عضوی نالی پر توجہ دیتا ہے اور یہ تصور کرتا ہے کہ وہ پیٹ اور دوسرے اعضاء کے پٹھے سکیڑ رہا ہے۔ جتنی دیر تک ممکن ہو وہ پٹھوں کو سکیڑے رکھتا ہے۔ اس کے بعد پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے۔

عورت اندام نہانی میں مرد کے عضو کے اکڑاؤ کے فعل کو محسوس کرتی ہے اور مرد جب پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے تو وہ کہتی ہے: ''میں محسوس کرتی ہوں۔''

پھر مرد اور عورت اسی حالت میں چند لمحوں تک خاموشی سے بیٹھے رہتے ہیں۔

عورت اپنی آنکھیں بند رکھتی ہے اور اندام نہانی کے پٹھوں پر اپنی توجہ مرکوز کرتی ہے۔

مرد محسوس کرتا ہے کہ اندام نہانی کے پٹھے اس کے عضو پر اکڑ رہے ہیں۔ جب عورت پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے تو مرد کہتا ہے: ''میں محسوس کرتا ہوں۔''

عورت دوسری بار پٹھے سکیڑنے کا فعل سرانجام دیتی ہے اور جب وہ ان کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے تو مرد کہتا ہے: ''میں محسوس کرتا ہوں۔''

پھر عورت تیسری بار یہ فعل انجام دیتی ہے کہ جتنی سختی سے ممکن ہو اور جتنی دیر تک ممکن ہو' اپنے پٹھے اکڑائے رکھتی ہے۔ اس کے بعد ان کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے۔

جب عورت ان پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے تو مرد کہتا ہے: ''میں محسوس کرتا ہوں۔'' اب مرد اور عورت اس حالت میں خاموش رہتے ہیں اور کنٹرول منتر اور تصویر کی مدد سے اپنے آپ کو کنٹرول کرتے ہیں۔

مرد اب اپنی ٹانگیں ڈھیلی چھوڑ دیتا ہے۔

☆☆☆

اب عورت اپنے کولہوں کو حرکت دینا شروع کرتی ہے جس طرح اس کی یا اس کے ساتھی کی مرضی ہو اس طرح عورت کولہوں کو ہلاتی جلاتی رہتی ہے۔ اب جنسی عمل شروع ہو جاتا ہے جو عورت کے عورت اوپر ہونے کی پوزیشن کہلاتا ہے۔ اس پوزیشن میں تم دونوں لذت کے حصول کے لیے جو چاہو کر سکتے ہو ایک دوسرے کو سہلانا' چوما چاٹی کرنا وغیرہ لیکن تمہیں ہر

قیمت پر کنٹرول برقرار رکھنا ہوگا۔

تم دونوں کو معلوم ہونا چاہیے کہ تم کنٹرول برقرار رکھنے کے لیے کوشاں ہو جب بھی کوئی محسوس کرے کہ وہ انزال کے قریب ہے اس کو اپنے ساتھی کا بازو یا کندھا زور سے پکڑ لینا چاہیے اس موقع پر جو فعل جاری ہو اس کو روک دینا چاہیے اور کنٹرول حاصل کرنا چاہیے اس کے لیے دونوں کا تعاون بے حد ضروری ہے۔ کنٹرول حاصل کرنے کی خواہش کا احترام بھی ضروری ہے۔

مرد اور عورت کو اسی حالت میں اس وقت تک رہنا چاہیے جب تک کہ دونوں کم سے کم ایک مرتبہ انزال تک نہ پہنچ جائیں اور عمل روک کر کنٹرول نہ حاصل کر لیں۔ دونوں کو کنٹرول اور جنتر کا استعمال کرنا چاہیے۔

جب اس پر کنٹرول ہو جائے تو جنسی عمل جتنی دیر تک چاہو جاری رکھ سکتے ہو۔

اس حالت میں جب ہر ایک کم سے کم ایک مرتبہ کنٹرول حاصل کر لے تو عورت کو اندام نہانی سے مردانہ عضو کو نکال کر مرد کے برابر لیٹ جانا چاہیے۔

اب وہ جس طرح چاہیں جنسی لذت کا حصول شروع کر سکتے ہیں تنتر کے گوروؤں کا کہنا ہے باری باری فاعل اور مفعول کے کردار ادا کرنے سے کنٹرول برقرار رکھنا نسبتاً آسان ہو جاتا اور لذت کے لمحات طویل ہو جاتے ہیں۔

مثال کے طور پر:

عورت مرد کے اوپر سے اتر آتی ہے۔ مرد اس کو چومتا چاٹتا ہے' اس کے جذبات کو بھڑکاتا ہے' اس سے کھیلتا ہے' اس کی مشت زنی کرتا ہے' اس کے جنسی اعضاء کو منہ سے چوستا ہے۔ ہر بار مرد چند لمحوں کے لیے رک جاتا ہے تاکہ عورت کنٹرول حاصل کر سکے (اگر عورت عادی ہو یا بار بار انزال کا مزا چاہتی ہو تو وہ باری باری کنٹرول کرتی ہے اور انزال کو نہیں روکتی۔)

اب مرد عورت کے اوپر آ جاتا ہے۔ عورت اس کو چومتی چاٹتی ہے' اس سے کھیلتی ہے' مشت زنی کرتی ہے اور مردانہ عضو کو منہ سے چوستی ہے لیکن مرد کی کنٹرول کی خواہش کا احترام کرتی ہے۔ مرد جب بھی کنٹرول کا اشارہ دیتا ہے' وہ اپنا فعل روک دیتی ہے۔

جنسی فعل کے لیے جو بھی پوزیشن اختیار کی جائے کنٹرول کی ضرورت کے وقت فعل روکنا بے حد ضروری ہوتا ہے۔ مرد عورت کے اوپر یا پہلو میں ہو سکتا ہے یا پیچھے سے دخول

کرے یا کرسی پر بیٹھے یا کسی اور طریقہ سے جنسی فعل کرے کنٹرول کی احتیاج کو روکنا ضروری ہے۔

سب سے زیادہ ضروری کنٹرول برقرار رکھنا ہے۔ جنسی عمل کے دوران اگر اس کی مشق کی جائے تو کنٹرول حاصل کرنا اور اس کو برقرار رکھنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس طرح جنسی عمل سے پہلے بدن سے کھیلنے کو بھی جتنا جی چاہے طول دیا جا سکتا ہے۔

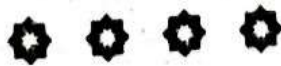
اگلے باب میں ''تسلسل'' اور ''خاص رسوم کا حصہ'' میں تنتر کے اس بنیادی کنٹرول کے نازک فرق پر مزید بحث کی جائے گی۔

جب تمہیں جنسی تسکین ہو جائے تو لیٹ کر لیٹ جاؤ اور انتقالی جنتر اور منتر کو کام میں لاؤ اور آرام کرو۔

پھر تم شراب پیو اور کھاؤ اور جنسی فعل کے متعلق بے تکلفی اور راست بازی سے گپ شپ کرو۔

تم نے تنتر کی سات راتیں مکمل کر لی ہیں لیکن یہ آخری نہیں ہے بلکہ ابھی تو یہ ابتداء ہے۔

آج رات جب تم دونوں سو جاؤ گے تو انتقالی منتر اور جنتر تمہیں زندگی کی نیرنگیاں دکھائے گا۔

❁ ❁ ❁ ❁

تسلسل

تنتری کے گورو نے نئی تنتری ہدایات ان الفاظ میں جاری کی ہیں:

''تم دھرتی پر اب نئے انداز سے چلو گے۔ تمہارے وجود کا جوہر تم پر عیاں ہو گیا ہے جس سے تم انتہائی لذت اور قوت سے ہمکنار ہو گئے ہو جس پر اب تمہیں عبور حاصل ہو چکا ہے۔

''اب تمہاری حیثیت تنتری زندگی کے نوزائیدہ بچے کی سی ہے۔ اب تم اپنے جوہر سے نئی دنیا پیدا کرو گے اور نئے راستوں پر چلو گے۔ یہ پامال راستہ نہیں ہے' بلکہ نیا راستہ ہے...... روشن خیالی کی معراج تک پہنچنا تمہارا اپنا راستہ ہو گا جس کے رہنما بھی تم خود ہی ہو گے۔

''تم جن رسوم سے واقف ہو چکے ہو' ان کی مشق جاری رکھ کر تم نئی طاقت اور توانائی حاصل کر سکو گے۔ تنتری زندگی کا ہر دن تمہیں اپنے اور دوسروں کے متعلق زیادہ آگاہی سے روشناس کرے گا اور لذت حاصل کرنے اور لذت بخشنے کی زیادہ استعداد پیدا کرے گا۔ زیادہ توانائی اور مہارت پیدا کرے گا۔ تمہارے اپنے وجود' زندگی اور جو کچھ تم اس کائنات میں دریافت کرتے ہو اس پر زیادہ کنٹرول فراہم کرے گا۔ کیونکہ تم اور تمہارا وجود ایک ہی ہو گا' دھرتی اور تم ایک ہو گئے۔ دوسرے اور تم ایک ہوئے' کائنات اور تم ایک ہوئے' ہر وجود کا خلاصہ اور تم ایک ہوئے۔

''اور تمہارا جوہر بڑھتا جائے گا اور غیر فانی دنیا تک پہنچنے کا راستہ کھول دے گا۔ یہ جس سطح پر موجود ہے' تم اس سے واقف ہو جاؤ گے۔

''ہر قدم اس یقین کے ساتھ اٹھاؤ کہ یہ ان تمام لذتوں سے بڑھ کر پُر ذلت اور پُر مسرت ہے جن سے دوسرے فانی انسان واقف نہیں۔

''کیونکہ تمہارا اپنا وجود خوشیوں کا جوہر ہے۔ تمہارا بدن تمام تخلیقی قوتوں

کی کلید ہے تم اگر چہ الگ ہو لیکن تمام خلاصوں میں شامل ہو جواب تک

وجود میں آئے یا آئندہ آنے والے ہیں۔

''طاقت، لذت اور مہارت سب کچھ تم پر منکشف کیا جائے گا۔''

تنتر کی سات راتوں اور مرد اور عورت کی الگ الگ رسوم نے تمہیں تنتری جنس کے بنیادی تصورات سے روشناس کرا دیا ہے جس سے تمہاری جنسی قوت میں اضافہ ہوا ہے۔ اپنے اور اپنے ساتھی کے متعلق زیادہ آگاہی حاصل ہوئی ہے، جنس کی اہم ترین توانائیوں کے کنٹرول کا ملکہ پیدا ہوا ہے اور ان توانائیوں کو زندگی کے تمام شعبوں میں استعمال کرنے کی صلاحیت پیدا ہوئی ہے۔

روزانہ تمام مشقوں کی جنتری تصاویر کو ذہن میں لانے کی کوشش کرنی چاہیے اس کے لیے وقت مقرر کر دینا چاہیے کیونکہ جنتری تصویر ہی کے ذریعہ تم کنٹرول برقرار رکھ سکتے ہو اور جنسی توانائی منتقل کر سکتے ہو۔

یہ رسوم بھی روزانہ کی مشقوں کا حصہ ہونا چاہئیں۔

اگر ممکن ہو تو جوڑے بھی رسوم کی بنیادی باتوں کا اعادہ کرتے رہیں۔

اگر کسی رات مرد اور عورت کو اکٹھے مشق کرنے کا موقع نہ ملے تو انہیں تنہائی میں رسوم ادا کر لینی چاہئیں جن میں کنٹرول کی رسم بھی شامل ہو۔

تم جب بھی جنسی فعل انجام دو تو اپنے تعلقات کی نئی بنیادوں پر قائم رہو اب تعلقات تنتری ہو گئے ہیں۔ ان میں کنٹرول کا حصول اور جنسی فعل کا انتقال بھی شامل ہے۔ اس سے نہ صرف تمہارے کنٹرول کو تقویت ملے گی بلکہ اس سے مزید کنٹرول حاصل ہوگا جس سے لذت اور سرخوشی میں مزید اضافہ ہوگا۔

کتاب کا اگلا حصہ ''خاص رسوم تنتری جنس پر نوٹ'' پر مشتمل ہے۔ ان کے مطالعہ سے وہ ہزاروں طریقے واضح ہو جائیں گے جن سے مرد اور عورت اور جوڑے کی رسوم میں بہت کچھ اضافہ ہوگا جس کی وجہ سے تم جنسی لذت کی دولت سے مالا مال ہو جاؤ گے۔

اب تمہیں اپنے آپ پر، اپنی جنس پر اور اپنے مستقبل پر کنٹرول حاصل ہو گیا ہے۔ اگر کسی وقت تم محسوس کرو کہ کنٹرول پر گرفت کمزور پڑ رہی ہے تو بنیادی مشقوں پر واپس جاؤ اور روزانہ جنتری تصویر اور منتر کا استعمال کرو۔

خاموش تنہائی میں اپنی آنکھیں بند کرلو اور تصویر کو استعمال کرو اپنے آپ کو مت چھوؤ، بیداری کا منتر پڑھو اور اکیلے میں مرد یا عورت کی رسوم ادا کرو۔ یہ تصویریں تمہارے اندر بیداری کا احساس اجاگر کر دیں گی اور کچھ عرصہ کے بعد تمہارا کنٹرول واپس آ جائے گا جس کے بعد تم انتقال میں کامیاب ہو جاؤ گے۔

جنس کے تمام پہلوؤں پر کنٹرول ہو جانے کے بعد تم زندگی کے تمام شعبوں پر کنٹرول حاصل کر سکو گے۔

ان رسوم کی روزانہ مشق سے ہر دن تمہارے لیے لذت کا نیا پیغام لے کر آئے گا۔ تم میں زیادہ سکون اور اعتماد پیدا ہوگا۔ یہ سکون اعتماد اور خود آگاہی تنتر سے حاصل شدہ قوتوں سے حاصل ہوگی۔

خاص رسوم:

تنتری جنس پر نوٹس

دیباچہ:

مرد، عورت اور جوڑوں کے بنیادی رسوم مکمل تنتری جنس نہیں۔ ہزاروں برسوں میں
اس موضوع پر بہت سی کتابیں لکھی گئی ہیں جن میں دوسری رسوم کے حوالے دیئے گئے ہیں او
نفسانی، شہوانی، بیداری، کنٹرول اور انتقال کے مختلف پہلوؤں پر تبصرے کیے گئے ہیں۔

ہر رسم میں تنتری جنس کے پہلو پر توجہ دی جاتی ہے ان میں بیداری کو مزید ترقی دینا
انزال کی طوالت کے حصول کا طریقہ ''یونی'' کے پٹھوں کی تہذیب کی تکمیل کے لیے ضرور
مشقیں شامل ہیں۔ (ایسی ''یونی'' کو ''تنتری یونی'' کہا جاتا ہے)۔

جن مردوں اور عورتوں کی صحت اچھی ہو انہیں یہ رسوم نقصان نہیں پہنچاتیں بشرطیکہ
یہ ہدایت کے مطابق انجام دی جائیں۔

تنتر کے تمام طالب علموں کے لیے اس خصوصی حصہ کی مشقوں میں حصہ لینا ضروری
نہیں اگر وہ مشقیں کریں تو بہت اچھا ہے۔ تنتر کی بنیادی باتیں مرد، عورت اور جوڑے کی رسوم
میں پوری طرح درج کر دی گئی ہیں۔ ان پر عمل کر کے تنتر کی بنیادوں پر عبور حاصل کیا جا سکتا
ہے۔ یعنی بیداری، کنٹرول اور انتقال...... درحقیقت تنہا رسوم پر عبور ہی تنتر کی بنیاد ہے۔

سنجیدہ طلبہ کو اس خاص حصہ کا مطالعہ کرنا چاہیے تاکہ وہ تنتر کے مختلف موضوعات پر
مختلف آراء سے واقف ہو سکیں اور مزید رسوم سے آگاہ ہو سکیں۔ جن خاص شعبوں میں تنتری
صلاحیتوں میں اضافہ ہو سکے اور اس شعبہ کا انتخاب کیا جا سکے جس میں صلاحیتوں میں اضافہ
مطلوب ہے۔

تنتر میں کہا گیا ہے کہ خصوصی رسوم مردانہ عضو کی ایستادگی سے متعلق ہیں نامردی
سے ان کا کوئی تعلق نہیں بلکہ ان کا اصل مقصد ایک محدود وقت کے اندر بار بار ایستادگی سے
ہے۔

اسی طرح تنتری کتابوں میں عورتوں کے لیے تنتری ''یونی'' تیار کرنے پر توجہ دی گئی ہے جس سے عورت کی بیداری میں اضافہ ہوتا ہے اور اس میں لذت رہنے اور سہنے کی زائد صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔

دوسری رسوم کا تعلق بچے کھچے حجاب، رکاوٹوں اور الجھنوں کو بھی دور کرنا ہے۔

اس کتاب کے پچھلے ابواب کی تکمیل کے بعد اب تم بنیادی تصورات پر مکمل عبور حاصل کرنے کے لیے اگلا حصہ پڑھ سکتے ہو اور تنتری جنس کے مزید پہلوؤں کو ترقی دے سکتے ہو۔

نئے ساتھی:

تنتر میں اخلاقیات کا کوئی سوال نہیں ہے۔

اس کا فلسفہ یہ ہے کہ جو لوگ تنتری بننے سے پہلے جنس کے معاملہ میں آزاد ہوتے ہیں وہ بعد میں بھی آزاد ہی رہتے ہیں۔ جو جنسی تعلقات کے قیام کے لیے ایک خاص استعداد سے آگے نہیں بڑھتے ان میں کوئی تبدیلی نہیں ہوتی اسی طرح جو لوگ ایک ساتھی پر قناعت کرتے ہیں ان کا رویہ بھی تبدیل نہیں ہوتا۔

تنتر کی نوعیت کے اعتبار سے تم ابتداء میں ایک ہی ساتھی کو پسند کرو گے۔ جب تم تنہائی اور جوڑے کی مشقوں پر عبور حاصل کر لو تو اکٹھے رہ سکتے ہو یا اپنے اپنے راستے الگ کر سکتے ہو۔

لیکن انفرادی طور پر تنتر کا تم پر اثر رہے گا۔ جنسی تعلقات خواہ طویل ہوں یا مختصر تنتری طریقہ تنتریوں کو فطری استاد بنا دیتا ہے اور وہ ان تعلقات کو کنٹرول کرنے والے بن جاتے ہیں۔

تنتر میں کہا گیا ہے کہ جب کوئی تنتری نیا ساتھی منتخب کرتا ہے تو وہ اپنے نئے ساتھی کو تنتر کے طور طریقے سکھاتا ہے۔ اگر نیا ساتھی بھی تنتری نکلے تو پھر ابتداء ہی سے تنتری رشتہ قائم ہو جائے گا۔

اگر نیا ساتھی تنتری نہیں ہے تو اس کو تنتر کا راستہ دکھانا تمہاری ذمہ داری ہے۔ اگر تنتری اپنے ساتھی کو تنتری طریقے سکھاتا ہے تو اس کی خوشی میں اضافہ ہو جائے گا جس کے بعد نیا ساتھی خود بھی ان طریقوں کو سیکھنے کی خواہش کرے گا۔ نئے ساتھی کو سکھانے کے لیے تنہائی

اور پھر جوڑے کی رسوم سے ابتداء کرنی چاہیے تا کہ وہ بھی تنتری بن سکے۔

تنتری میں نئے ساتھی کے ساتھ تعلقات استوار کرنے پر بڑا زور دیا گیا ہے۔

تنتر میں کہا گیا ہے:

اگر عورت اپنا نیا چاہنے والا تلاش کر لیتی ہے تو اس کو ابتداء ہی سے اپنے ساتھی پر جنسی فعل پر کنٹرول پر زور دینا چاہیے۔اس کے لیے عورت کو خود پر زبردست کنٹرول ہونا چاہیے اور مرد کے ساتھ جنسی معاملات پر بے تکلفانہ بات چیت رہنی چاہیے۔عورت کو اپنے ساتھی کی مسرتوں میں اضافہ کے لیے اپنی ترقی یافتہ بیداری' صلاحیتوں اور کنٹرول کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔

اسی طرح اگر مرد نیا ساتھی تلاش کر لیتا ہے تو اس کو اپنے ساتھی پر اپنی تنتری صلاحیتوں کا مظاہرہ کرنا چاہیے تا کہ وہ اپنی نئے ساتھی کو بہت زیادہ لذت اور تسکین فراہم کر سکے۔گوروؤں اور چیلوں کا یہ تعلق بھونڈا نہیں ہونا چاہیے بلکہ گورو کو اشاروں کنایوں میں اپنے ساتھی کو سکھانا چاہیے۔تنتر کی کتابوں میں کہا گیا ہے کہ تنتری کو لیڈر ہونا چاہیے اور جنسی فعل پر اپنا کنٹرول برقرار رکھنا چاہیے۔

اصلی تنتری دنیا کو تنتری طور طریقوں پر لانے کی کوئی خواہش نہیں رکھتا لیکن ایک مرتبہ ان پر عبور حاصل کرنے کے بعد ان کو ترک کرنے کا بھی سوال پیدا نہیں ہوتا۔

تنتر اور عمر:

''دماغ میں لچک ہوتی ہے اور بدن میں نہیں۔''

یہ تنتری طریقہ ہے یہ کہنے کا کہ ''عمر اہمیت نہیں رکھتی۔'' اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کوئی طالب علم کس عمر میں تنتر کا مطالعہ شروع کرتا ہے۔صرف ذہن تنتری تصورات کو قبول کرنے' اس پر یقین کرنے اور اس کی آزمائش کرنے پر آمادہ ہونا چاہیے۔تنتری گروپ اپنے بچوں کو بارہ سال کی عمر ہی سے تنہائی کی رسوم سکھانا شروع کرتے ہیں۔اس کا مقصد لڑکپنے میں جنس کی تہذیب ہے ایسی جنس جو ڈھکی چھپی نہ ہو اور جنس تک دیانتدارانہ اور بے تکلفانہ رسائی حاصل ہو سکے اس میں کوئی شجر ممنوعہ نہیں ہے۔اس میں بدن اور جنس کے علم کے متعلق آزادانہ گفت وشنید ہوتی ہے اور ہدایات دی جاتی ہیں۔تنتر کی کتابوں کے مطابق ان ہدایات سے خوداعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے اور جنس کے متعدد مسائل حل ہوتے ہیں جن کی وجہ سے

لڑکپن میں کھچاؤ اور بد دلی پیدا نہیں ہوتی۔

تنتر کی کتابوں میں ایک 86 سالہ تنتری کی کہانی درج کی گئی ہے جو ہر رات اپنی بوڑھی بیوی کے ساتھ تنتری طریقہ سے جنسی فعل کر کے لطف اندوز ہوتا تھا یہ طریقہ کئی سال قبل اس کی بیوی نے اسے سکھایا تھا۔

کہانی میں مزید کہا گیا ہے کہ یہ بیوی 89 برس کی عمر میں مرگئی۔ تنتری مرد نے 63 سالہ عورت سے شادی کرلی اور اس نے بیوی کو تنتری طور طریقے سکھا دیئے جس سے اس کی بیوی نے نفسانی اور شہوانی طور پر دوبارہ جنم لیا اور زندگی کے دوسرے تمام شعبوں میں بھی اسے نئی زندگی مل گئی۔

جب مرد تنتری 91 برس کی عمر میں مرگیا تو اس کی 'نوجوان بیوی' نے 48 سال کے مرد سے آشنائی پیدا کرلی اور اس کو تنتری طریقے سکھا دیئے جس کے بعد میاں بیوی دونوں خوش وخرم رہے۔

ضروری نہیں کہ یہ کہانی حرف بحرف درست ہو لیکن اس سے تنتر کے متعلق دو نکات سامنے آتے ہیں:

- سیکھنے میں عمر حائل نہیں ہوتی۔
- تنتر کی لذتوں میں بھی عمر مانع نہیں ہوتی۔

میں نے اپنی ریسرچ کے دوران کافی تعداد میں تنتریوں سے انٹرویو کیے ہیں ان میں سب سے چھوٹا 19 برس کا اور سب سے بڑا 78 برس کا تھا ان کے درمیان مختلف عمر کے لوگ تھے۔

ہر فرد نے کسی نہ کسی طرح واضح کیا کہ عمر کا کوئی مسئلہ نہیں ہے لیکن ذہن کھلا رکھنا اور تنتری رسوم کی مشق جاری رکھنا انتہائی ضروری ہے۔

تنتر میں کہا گیا ہے: ''مرد اور عورت اکثر و بیشتر روزانہ چھوٹے موٹے لیکن فوری مسائل سے دوچار ہوتے رہتے ہیں (جن سے ان کے جذبات مجروح ہوتے ہیں اور صحت متاثر ہوتی ہے۔)

لیکن وہ جلد ہی اپنی اندرونی دنیا کی بجائے اپنے چاروں طرف پھیلی ہوئی دنیا پر زیادہ توجہ دینا شروع کر دیتے ہیں۔

تنتر کے مطابق جنسی توانائی زندگی کی روانی ہے اور یہ زندگی کی تخلیقی توانائی

ہے۔ رکاوٹوں سے یہ بہتا دریا بند ہو جاتا ہے اور اپنے اندر سمٹ کر رہ جاتا ہے۔

لیکن اگر اس کو آزادانہ بہنے دیا جائے تو اس کی قوتوں میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے اور تخلیقی توانائیاں تخلیقی قوت بن جاتی ہے۔

جنسی توانائی کے دھارے کے کنٹرول کے معنی اس کو روکنا نہیں بلکہ اس کو خاص رخ پر منتقل کرنا ہے تاکہ ہم اپنی زندگی بھرپور طریقے سے گزار سکیں اور اپنے اندر جو قوت پیدا ہو چکی ہے اس سے روزانہ مزے کریں اور اسی قوت سے دوسروں کو اور دنیا کو خوش رکھیں اور خود بھی لذت اور مسرت حاصل کریں۔

نہ صرف یہ کہ تنتری زندگی اور جنسی فعل میں عمر کوئی معنی نہیں رکھتی بلکہ تنتر بذات خود طویل زندگی کی کلید ہے۔

عورت میں بار بار انزال (Female Multiple Orgasm):

تنتر کی کئی کتابوں میں لکھا ہے کہ مرد جنسی تعلقات میں اپنے انزال اور لطف بڑھانے کی کوشش کرتا ہے اسی طرح عورت کی بھی خواہش ہوتی ہے کہ اسے ایک مرتبہ سکون بخش اور سرور بخش انزال ہو جائے یا وہ ایک مرتبہ سے زائد انزال کا تجربہ کرنا چاہتی ہے۔

تنتر کی کتابوں میں عورت کی تین اقسام درج کی گئی ہیں جو ویگاس (Vegas) کہلاتے ہیں جن کی بنیاد انزال پر ہے۔

1- چنداویگا(Chanida Vega):

جو عورت اپنے جنسی تعلقات میں متعدد بار آسانی سے انزال حاصل کر لیتی ہے۔

2- مدھیاماویگا(Madhyama Vega):

جو جنسی تعلقات میں صرف ایک بار انزال کو ترجیح دیتی ہے۔

3- منداویگا(Manda Vega):

جس کا شاذ و نادر ہی انزال ہوتا ہے۔

آسانی کے لیے اور تنتر کو جدید اصطلاحات میں بیان کرنے کے لیے ہم ان اقسام کو ٹائپ اول، ٹائپ دوم اور ٹائپ سوم قرار دیں گے اور ان پر بحث کریں گے اور اس پر بھروں اور تجاویز کا بھی ذکر کریں گے۔

ٹائپ اول:

بیداری کی تنتری مشقوں سے بار بار کے انزال سے سرور میں اضافہ ہوتا ہے۔ جنسی تعلقات کے دوران انزال کو کنٹرول کرنا اور پھر کنٹرول کو ڈھیلا چھوڑ دینے سے سرور میں اضافہ ہو جائے گا۔ تنتر کا مشورہ ہے کہ اس قسم کی عورت کو خاص رسوم ادا کرنی چاہئیں جن کا تعلق انزال اور اس کو طول دینے اور ''تنتری یونی'' پیدا کرنے سے ہے۔

ٹائپ دوم:

تنتر کا کہنا ہے کہ اس قسم کی عورت بار بار انزال کی متلاشی نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں اس کو جنسی فعل کے دوران انزال پر بار بار کنٹرول کے طریقہ کا استعمال کرنا چاہیے تاکہ جب وہ انزال تک پہنچ جائے تو اس کو روک سکے (یعنی طویل انزال) اس طرح اپنے واحد انزال کو طول دے کر زیادہ سرور، قوت اور توانائی حاصل کر سکے۔

تنتر کا مشورہ ہے کہ اس ٹائپ کی عورت کو ''طویل انزال کی رسم کی مشق کرنی چاہیے۔'' لیکن اس کو بار بار کے انزال کے امکانات کو مسترد نہیں کرنا چاہیے۔ تنہائی میں کنٹرول کی رسم کی ادائیگی کے دوران اس کو بار بار انزال تک پہنچنے کی کوشش کرنی چاہیے اور پھر اس کو کنٹرول کرنے کی مشق کرنی چاہیے۔ جب کنٹرول حاصل کرنے میں آسانی ہو جا... تو پھر اسے بیداری کی رسم اکیلے یا کسی ساتھی کے ساتھ انجام دینی چاہیے تاکہ جذبات بھڑک سکیں پھر جوڑے کی رسوم کی ساتویں رات کی طرح کی رسم اپنے ساتھی کے ساتھ انجام د... چاہیے اور اپنے ساتھی کو بتا دینا چاہیے کہ وہ بار بار انزال چاہتی ہے۔ پہلے مرد اس کی مشت زنی کرتا ہے یہاں تک کہ وہ انزال تک پہنچ جاتی ہے پھر وہ مرد رک جاتا ہے اور وہ کنٹرول حاصل کرتی ہے۔ مرد دوبارہ عورت کی مشت زنی شروع کرتا ہے۔ یہاں تک کہ اس کا انزال ہو جاتا ہے۔

دونوں ساتھیوں مرد اور عورت کو ایک دوسرے کے بدن سے کھیلنے اور دوسر... افعال کے دوران کنٹرول برقرار رکھنا چاہیے۔ مرد کو دوبارہ منہ سے عورت کے بدن کو انگیخت کرنا چاہیے۔ مرد کو عورت کے جنسی اعضاء کو چوستے رہنا چاہیے یہاں تک کہ عورت کا دوسری بار انزال ہو جائے اس کے بعد مرد کو تیسری بار عورت کے بدن کو ہاتھوں، زبان اور منہ سے بیدار کرنے کی کوشش کرنی چاہیے جس کے بعد جنسی فعل انجام دے کر عورت کا تیسری بار

انزال کرنا چاہیے۔

مرد اور عورت میں جب تیسری بار انزال کی مشق پر اتفاق ہو جائے تو مرد کو اپنے آپ پر مکمل قابو رکھنا چاہیے۔ یہاں تک کہ عورت کو مسلسل تیسری بار انزال ہو جائے۔ عورت جب اس پر راضی ہو جائے تو اس کو اجازت دینی چاہیے کہ اس کے جذبات بار بار بھڑکائے جا سکیں خواہ اس نے ماضی میں صرف ایک بار ہی انزال حاصل کیا ہو۔

جب یہ مشق مکمل ہو جائے اور عورت کو جنسی فعل کے دوران مسلسل تیسری بار انزال ہو جائے تو اس کا جی چاہے گا کہ چوتھی بار بھی انزال ہو جائے۔ اس کو ابتداء میں کم سے کم تین مواقع پر تین بار انزال حاصل کرنے کی مشق کرنی چاہیے پھر اس کو فیصلہ کرنا چاہیے کہ کیا وہ تنتری جنسی فعل کے حصہ کے طور پر بار بار انزال چاہتی ہے۔

یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ کامیابی سے بار بار انزال کے بعد بھی صرف ایک ہی بار انزال کو ترجیح دے۔

ٹائپ سوم:

دو ہزار سال قبل بھی تنتر نے یہ بات تسلیم کرنے سے انکار کر دیا تھا کہ کوئی شخص جنسی اعتبار سے سرد بھی ہو سکتا ہے۔ آج کے ماہرین نفسیات کی طرح وہ بھی یہی کہتے تھے کہ بعض رکاوٹوں کی بناء پر کوئی شخص جنسی طور پر سرد ہو جاتا ہے۔ ان رکاوٹوں کو دور کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

تنہائی میں عورت کی بیداری کی پہلی دو رسوم کا مقصد اپنے بدن کے متعلق بہتر واقفیت کے علاوہ اس کی نفسانیت اور شہوانیت کا بہتر ادراک ہے۔ ٹھنڈی عورتوں کے لیے یہ مشقیں بڑی اہمیت رکھتی ہیں۔

مزید برآں ان ٹھنڈی عورتوں کو پورے لگن کے ساتھ بیداری کی جنتری تصویر پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے۔

تنتر نے پُرزور سفارش کی ہے کہ جب ٹھنڈی عورت تنہائی میں مشق کرے تو اس کو اس پر اکتفا نہیں کرنا چاہیے بلکہ ایک قدم اور آگے بڑھانا چاہیے۔

اپنی دوسری جنسی مصروفیات سے قطع نظر اس عورت کو روزانہ تنہائی میں بیداری کی مشقیں کرنی چاہئیں۔ خاص طور پر مشت زنی کرنی چاہیے یہاں تک کہ اس کا انزال ہو

جائے۔

تنتر کے اس طریقہ کی بنیاد یہ ہے کہ لذت سے لذت اور سرور سے سرور حاصل ہوتا ہے۔ جتنا زیادہ انزال کا تجربہ ہوگا اتنا ہی زیادہ یہ آسانی سے حاصل ہو جائے گا۔

اگر اس قدر ٹھنڈی عورت کا تنہائی میں مشت زنی سے بھی انزال نہیں ہوتا تو اسے اپنی شرم و حیا کو بالائے طاق رکھ کر اپنے ساتھی کو صورت حال سے صاف صاف آگاہ کر دینا چاہیے۔

اس کے باوجود اس عورت کو اپنے ساتھی کے ہمراہ جوڑے کی رسوم ادا کرنی چاہئیں۔ اس رسم کی ادائیگی کے ایک گھنٹہ گزرنے کے بعد مرد اور عورت دونوں کو بیڈروم میں جانا چاہیے اور عورت کو مرد کو اجازت دینی چاہیے کہ وہ اس کو بیداری کی رسم اور کنٹرول کی رسم ادا کرتے ہوئے دیکھ سکے اس کے دوران عورت اپنی مشت زنی خود کرے۔ اس موقع پر عورت کو کنٹرول کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ عورت کو اس وقت تک مشت زنی جاری رکھنی چاہیے جب تک کہ انزال نہ ہو جائے۔

مرد کی آنکھوں کے سامنے رسوم ادا کرنے سے عورت کے لاشعور کی رکاوٹیں اور الجھنیں دور ہو جائیں گی جس سے اس کو انزال تک پہنچنے میں مدد ملے گی۔

اگر یہ طریقہ کامیاب نہ ہو تو مرد کو چاہیے کہ ہر وہ طریقہ آزمائے جس سے عورت کو انزال ہو سکے۔ تنتر کی کتابوں میں کہا گیا ہے کہ جنسی کھلونے یا مردانہ مصنوعی اعضاء (Dildo Vibrator) بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

اگر مختلف طریقے استعمال کیے جائیں تو کسی نہ کسی طریقہ سے عورت کو انزال ہو سکتا ہے۔ ایک مرتبہ جس طریقہ سے عورت کو انزال ہو جائے تو پھر وہ اس طریقہ پر عمل جاری رکھ سکتی ہے۔ ایسے موقع پر عورت کو بیداری کے منتر کا استعمال کرنا چاہیے اور جس تصور سے وہ انزال تک پہنچنے میں کامیاب ہوتی ہے اسے اپنے ذہن میں وہی تصور بھی قائم رکھنا چاہیے۔

کامیاب مشت زنی کے بعد تنتر اس راہ میں رکاوٹ نہیں، ۔ یہ انزال عورت کے ساتھی کی مشت زنی سے ہوتا ہے یا عورت کے جنسی اعضاء کو منہ سے بیدار کرنے کے ذریعہ ہوتا ہے۔

اس موقع پر عورت کو دو مشقیں کرنی چاہئیں جن کا ذکر بار بار انزال کے حصہ میں کیا گیا ہے۔

دنیا کی ہر عورت مختلف ہوتی ہے۔ وقت اور تنتری بیداری، کنٹرول اور انتقال، بار بار انزال کی کلید ہے۔ اسی طرح تنتر کی لذتیں حاصل ہوتی ہیں۔

ایستادگی (Erection):

عام طور پر جنسی فعل سے پہلے عورت کے بدن سے کھیلنے سے مرد میں ایستادگی پیدا ہوتی ہے۔ لذت کا پیشگی احساس بھی یہی کیفیت پیدا کرتی ہے۔

لیکن ایسے مواقع بھی آ سکتے ہیں جہاں ایستادگی مشکل ہو جائے۔

تنتر کے نزدیک اس کی وجہ تھکن، اعصاب پر بوجھ اور بوکھلاہٹ ہوتی ہے۔ اس دور کے ماہرین نفسیات بھی تنتریوں کی اس بات سے اتفاق کرتے ہیں جو انہوں نے بہت پہلے کہی تھی کہ ایستادگی کے مسئلہ کو حل کرنے کے لیے مرد کو اپنا بدن اور دماغ ڈھیلا چھوڑ دینا چاہیے۔

تنتر میں کہا گیا ہے کہ اگر جنسی فعل کے دوران مرد کا ایک مرتبہ انزال ہو جائے تو اس کو دوبارہ ایستادگی کی کوشش نہیں کرنی چاہیے اس کے لیے مرد کو آہستہ آہستہ تیار ہونا چاہیے اور توانائی کی بحالی کے لیے وقت دینا چاہیے۔

جنسی فعل کی ابتداء میں اگر مرد کو ایستادگی حاصل نہیں ہوتی تو وہ آہستہ آہستہ اور اطمینان سے اس کو حاصل کر سکتا ہے۔ اس کی ساتھی عورت کو بھی اس کی خبر ہونی چاہیے اس لیے اس کو بھی تسلی سے انتظار کرنا چاہیے۔

وجہ کوئی بھی ہو لیکن اصل مقصد ایستادگی ہے جس کے لیے تنتر کی کتابوں میں درج ذیل مشورے دیئے گئے ہیں۔

مرد ننگا ہو کر بستر پر بیداری کی پوزیشن پر لیٹ جائے۔ اس کو ایستادگی پر توجہ دینے کی بجائے بیداری کی تصویر پر توجہ دینی چاہیے اور بیداری کے تین منتر پڑھنے چاہئیں۔

اس کی ساتھی عورت کو مرد کے بائیں طرف خاموشی سے بستر پر بیٹھ جانا چاہیے اور مرد کو بالکل نہیں چھونا چاہیے۔ عورت کے کولہے مرد کی کمر کے ساتھ ملے ہونے چاہئیں۔

مرد کو آہستہ آہستہ اپنا ہاتھ پیٹ سے اپنے عضو تک لے جانا چاہیے اور اپنے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھے سے عضو کی جڑ کو پکڑ لینا چاہیے اور بائیں ہاتھ سے اپنے خصیوں کو تھام لینا چاہیے۔

اب مرد کو آنکھیں بند کر کے پٹھے اکڑانے کی مشق کے تصور پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے

اس کو چشمِ تصور میں اپنے عضو، اس کے پٹھوں اور اس کے اندر کی نالی کو دیکھنا چاہیے۔

اب اسے انگلی اور انگوٹھے سے اپنے عضو کو زور سے دبانا چاہیے اور آہستہ آہستہ اس کو اوپر لے جانا چاہیے اور اوپر نیچے لے جانے کا عمل جاری رکھنا چاہیے اس کے ساتھ ہی ساتھ اسے عضو کے پٹھوں کو سختی سے اکڑانے کا عمل جاری رکھنا چاہیے۔ اس عمل کو چشمِ تصور میں بھی دیکھنا چاہیے اور عضو کی نالی کو بھرتے ہوئے بھی چشمِ تصور میں دیکھنا چاہیے۔

جب انگلیاں مردانہ عضو کی ٹوپی (Glans) پر پہنچے تو پٹھے ڈھیلے چھوڑ دینے چاہئیں اور عضو کو آزاد کر دینا چاہیے پھر مرد کو کچھ دیر کے لیے آرام کرنا چاہیے۔

آرام کے بعد اس عمل کو دہرانا چاہیے۔

یہ عمل تیسری بار انجام دینے کے بعد پیٹ پر دوبارہ ہاتھ باندھ لینے چاہئیں۔

مرد کو آنکھیں بند کر کے یہ پوزیشن برقرار رکھنی چاہیے۔

اب عورت کی باری ہے:- وہ مرد کے جنسی اعضاء کو دیکھتی ہے اپنے دائیں ہاتھ سے مردانہ عضو کو پکڑ لیتی ہے اپنے ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھے کو عضو کی جڑ کو دباتی ہے۔

جب مرد اس دباؤ کو محسوس کرتا ہے تو وہ اپنے پٹھوں کو زور سے اکڑاتا ہے۔

عورت جب اس اکڑاؤ کو محسوس کرتی ہے تو وہ مردانہ عضو پر ٹوپی تک اپنی انگلیاں پھیرتی رہتی ہے۔ چونکہ وہ عضو کو زور سے دبا رہی ہوتی ہے اس لیے مرد کے عضو میں جان پڑ جاتی ہے۔ چونکہ عورت مردانہ عضو کو زور سے دبا رہی ہوتی ہے تو مرد میں یہ احساس پیدا ہوتا ہے کہ اس کے عضو کو کھینچا جا رہا ہے لیکن مرد کی طرح عورت کو صرف اتنا ہی دباؤ ڈالنا چاہیے کہ وہ اپنی انگلیاں مردانہ عضو پر پھیر سکے۔

عورت جب محسوس کرے کہ مرد کے پٹھے ڈھیلے پڑ گئے ہیں تو اس کو مردانہ عضو کو چھوڑ دینا چاہیے۔ عورت کو کبھی یہ کوشش نہیں کرنی چاہیے کہ اپنی انگلیاں دوبارہ عضو تک لے جا کر چھوڑے بلکہ اس کی انگلیاں جہاں ہوں وہیں مردانہ عضو کو آزاد کر دینا چاہیے۔

عورت کو یہ عمل تین مرتبہ کرنا چاہیے۔

اب مرد بستر پر اپنی ٹانگیں سیدھی کر کے آنکھیں کھول لیتا ہے۔ مرد اور عورت آرام کرتے ہیں اور دونوں خاموشی سے تین مرتبہ بیداری کا منتر پڑھتے ہیں۔

اب مرد پیٹ کے بل لیٹ جاتا ہے عورت اپنی جگہ سے نہیں ہلتی اس طرح وہ مرد کے بائیں جانب آ جاتی ہے۔

اب مرد اپنے کولہے اٹھاتا ہے اور گھٹنے نیچے موڑ لیتا ہے۔ کندھے اٹھا کر اپنا وزن کہنیوں اور گھٹنوں پر ڈالتا ہے۔ اس طرح وہ چوپائے کی پوزیشن میں آ جاتا ہے۔ اس کے بعد مرد اپنے گھٹنے جہاں تک بغیر کسی تکلیف کے ممکن ہو پھیلا سکے پھیلانے چاہئیں۔ بازو باندھ لینے چاہئیں اور سر ان بازوؤں پر رکھ دینا چاہیے۔

عورت اب اپنا بایاں ہاتھ مرد کے کولہے پر رکھ دیتی ہے اور عقب سے اس کے خصیوں کو بائیں ہاتھ میں تھام لیتی ہے۔ اس کا دایاں ہاتھ مرد کے پیٹ پر جاتا ہے۔ ہتھیلی پیٹ کی طرف ہوتی ہے وہ پیٹ کے نچلے حصہ پر ہتھیلی پھیرتی ہے اس کے بعد وہ عضو کی جڑ کو پکڑ لیتی ہے اس کی پہلی انگلی اور انگوٹھا عضو کے جڑ پر ہوتا ہے۔

مرد پٹھے اکڑانے کی جنتری تصویر پر توجہ دیتا ہے اور اپنے پٹھے اکڑاتا ہے۔

عورت کو جیسے ہی پٹھے اکڑانے کا احساس ہو تو اسے مردانہ عضو پر ہاتھ پھیرنا چاہیے۔ ہاتھ جڑ سے ٹوپی تک پھیرنا چاہیے۔ مرد کی پوزیشن کی وجہ سے عورت کے ہاتھ کی حرکت ایسی ہو جسے کہ مرد کا دودھ دوہا جا رہا ہے۔

تنتر کی کتابوں میں اس کے لیے یہ الفاظ استعمال کیے گئے ہیں۔

''مردانہ عضو کو دوہ کر ایستادہ کرنا۔''

مرد کے پٹھے جیسے ہی ڈھیلے پڑ جائیں تو عورت کو فوراً ہی دودھ دوہنا بند کر دینا چاہیے۔

ڈاکٹروں کے مطابق عضو کی نالی میں خون بھرنے سے مردانہ عضو بڑھنے لگتا ہے اور سخت ہو جاتا ہے اس طرح ایستادہ ہو جاتا ہے۔

'دودھ دوہنا' کے ساتھ پٹھوں کے اکڑاؤ سے کشش ثقل (Gravity) کے ساتھ کھچاؤ کی قوت پیدا ہوتی ہے جس سے مردانہ عضو کو بھرنے میں مدد ملتی ہے جس کے بعد عضو ایستادہ ہو جاتا ہے۔

پٹھوں کو تیسری بار اکڑانے کے بعد مرد کو اکڑانے کا عمل بند کر دینا چاہیے لیکن اپنی چوپائے والی حالت برقرار رکھنی چاہیے اور عورت کی حرکتوں سے جو احساسات پیدا ہوتے ہیں ان پر توجہ دینی چاہیے۔

تیسری بار پٹھوں کے اکڑاؤ کے بعد جب ان کو ڈھیلا چھوڑ دیا جائے تب بھی عورت کو دودھ دوہنا جاری رکھنا چاہیے۔ یہ عمل مردانہ عضو کی جڑ سے سرے تک ہونا چاہیے۔ دوبارہ

جڑ ہی سے شروع کرنا چاہیے اور عضو کے سر سے جڑ تک ہونا چاہیے۔ یعنی صرف ایک رخ پر ہونا چاہیے۔

ساتھ ہی ساتھ عورت کو اپنے بائیں ہاتھ سے خصیوں کو سہلاتے رہنا چاہیے۔ عورت کو کبھی کبھی اپنا ہاتھ سیون اور مقعد کے پٹھوں تک لے جانا چاہیے اور آہستہ آہستہ ان کو بھی انگیخت کرنا چاہیے۔ کبھی بھی جلدی جلدی ہاتھ نہیں چلانا چاہیے۔

جب دودھ دوہنے کی مشق سے مرد کے عضو میں اکساہٹ پیدا ہو تو اس کو سر اٹھا کر بستر میں گھٹنوں کے بل کھڑے ہو جانا چاہیے۔

ایسی صورت میں عورت کو اپنے دونوں ہاتھوں سے مرد کے جنسی اعضاء کو تھام لینا چاہیے۔

اب عورت کو بستر پر چت لیٹ جانا چاہیے اس کے پاؤں سرہانے کی طرف ہونے چاہئیں اور سر مرد کے جنسی اعضاء کے نیچے ہونا چاہیے۔

مرد اب آگے جھک کر اپنی کہنیوں پر آ جائے گا۔ عورت کی ''یونی'' اس کے منہ کے نیچے ہوگی جس سے مرد کو مزید تحریک ملے گی۔ اب مرد اس پوزیشن میں ہوگا کہ وہ جب چاہے عورت کے جنسی اعضاء کو چھو سکے گا' اسکے کولہوں سے لپٹ سکے گا' اس کی ''یونی'' کے لب کھول سکے گا اور اس کے بٹن کو چوم سکے گا۔

مرد جب آگے جھکے گا تو عورت کا سر مرد کے جنسی اعضاء کے نیچے ہوگا۔

عورت اپنے بائیں ہاتھ سے مرد کے خصیوں' سیون اور مقعد کے پٹھوں کو انگیخت کر سکے گی۔

اس پوزیشن میں عورت مردانہ عضو سے دودھ دوہنے کا عمل فوراً شروع کر دیتی ہے اس فعل کے دوران اس کا ہاتھ عضو جڑ پر پہنچتا ہے تو وہ اس کو چھوڑ دیتی ہے جب وہ دوبارہ اپنے ہاتھ سے عضو کی جڑ کو پکڑتی ہے تو ساتھ ہی اپنا سر بھی اٹھاتی ہے۔ جب اس کی انگلیاں عضو کی جڑ کو پکڑ لیتی ہیں تو وہ عضو کو منہ میں رکھ لیتی ہے اور عضو کو منہ کے اندر دور تک لے جا کر چوستی ہے۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ وہ عضو کو دوہتی بھی رہتی ہے۔

یہ عمل بار بار دہرانا چاہیے۔

اگر آپ اپنے بازو کو چوسیں تو آپ کو معلوم ہوا کہ جلد کا رنگ گہرا سرخ ہو گیا ہے کیونکہ وہاں خون جمع ہو گیا ہے۔ مردانہ عضو کے ساتھ بھی یہی کچھ ہوگا اور عضو کی نالیوں میں

خون دوڑنے لگے گا جس سے ایستادگی پیدا ہوگی۔

اس سے مرد میں نفسانی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ دودھ دوہنے کے فعل سے جذبات بہت بھڑک اٹھتے ہیں خاص طور پر جب ساتھ ہی ساتھ خصیوں' سیون اور مقعد کے حصوں کو بھی سہلایا جائے۔

مردانہ عضو کو نیچے کی طرف سے چوسنے سے لطیف قسم کا احساس پیدا ہوتا ہے اور اس میں کوئی شک وشبہ نہیں کہ اس طرح ایستادگی بھی پیدا ہو جائے گی۔

مرد جب چاہے پٹھوں کو اکڑا سکتا ہے جس سے ایستادگی میں مدد ملے گی اس کے منہ کے سامنے عورت کے جنسی اعضاء بھی ہوں گے اگر وہ چاہے تو وہ نگاہیں نیچے کرکے عورت کے سینہ اور دودھ دوہنے کے عمل کو بھی دیکھ سکتا ہے۔

یہ مشق مرد کے لیے شہوت انگیز ہے وہ اس کو جنسی فعل کا حصہ بنانے پر ترجیح دے گا خاص طور پر دوسری مرتبہ جنسی فعل کے لیے مرد اس کو پسند کرے گا۔

ایک مرتبہ ایستادگی ہو جانے کے بعد مرد اور عورت اسی حالت میں ایک دوسرے کے جنسی اعضاء کو چوسنا جاری رکھ سکتے ہیں۔

دونوں اس کو جنسی فعل کا جزو بھی قرار دے سکتے ہیں۔

یہ بات قابل ذکر ہے کہ اس مشق کے دوران بعض مرد مقعد کو انگیخت کرنے کی رسم بھی پسند کرتے ہیں۔ دونوں مل کر اس کے متعلق کوئی فیصلہ کر سکتے ہیں۔

اس میں کوئی شبہ نہیں کہ اس رسم سے ایستادگی کا مقصد پورا ہو جائے گا۔

تنتری ''یونی'' (Tantaric Vagina):

تنتر کی بنیادی تعلیمات میں تنتری ''یونی'' کی تیاری بھی شامل ہے۔ یہ عورت کی تنہائی کی رسم کی توسیع ہے جس میں پٹھے اکڑانا اور کنٹرول کرنا بھی شامل ہے۔

اس رسم میں زور صرف اکڑاؤ پر ہی نہیں ہے (مشق کا جسمانی پہلو) بلکہ اس کا تعلق ''یونی'' کے اس تصور پر ہے کہ ''یونی'' ایک سرنگ یا راستہ ہے جس کے چاروں طرف پٹھوں کی تہیں ہیں اور حقیقت بھی یہی ہے۔ پہلے یہ مشق تنہائی میں ہونی چاہیے پھر یہ جوڑے کی رسم میں ان حالات میں ہونی چاہیے جس میں گیان دھیان کی پوزیشن میں مرد انگلی کو ''یونی'' کو داخل کرتا ہے۔

جوڑے کی رسم میں مزید توسیع یہ کی گئی ہے کہ عورت مرد کے اوپر لیٹ کر مردانہ عضو کو اندام نہانی کے اندر رکھ کر پٹھوں کو اکڑانے کی مشق کرتی ہے۔

تنتر کی یہ مشق تینوں پوزیشن میں باقاعدگی سے کرنی چاہیے۔

مشق سے عورت آسانی سے پٹھے اکڑا سکے گی اور اس کو معلوم ہو جائے گا کہ وہ پیٹ اور رانوں کے تمام پٹھوں کو اکڑانے کی بجائے کونسا پٹھا اکڑائے۔ ایک مرحلہ پر پہنچ کر وہ اکڑانے کا عمل زیادہ دیر تک بھی جاری رکھ سکے گی۔

اس استعداد کے بعد ''تنتری یونی'' پیدا ہو جائے گی جس سے مرد اور عورت کے جنسی تلذذ میں بڑا اضافہ ہو جاتا ہے۔

''یونی'' کے پٹھوں کو اکڑا کر عورت اندام نہانی میں مردانہ عضو کو مکمل طور پر جکڑ لیتی ہے جس سے اندام نہانی میں مردانہ عضو کی آمد و شد میں زیادہ مزا آتا ہے اس سے مرد کو بہت ہی زیادہ لذت حاصل ہوتی ہے۔

پٹھوں کے اس کنٹرول کے ذریعہ عورت ''تنتری یونی'' کے سرور کے لیے اپنی حرکت کو کنٹرول اور منظم کر سکتی ہے۔

یہ استعداد تنتر کی تعلیمات کی سب سے بڑی کامیابی سمجھی جاتی ہے لیکن یہ نسبتاً آسان بھی ہے۔ اس کا انحصار مرد اور عورت کے تعاون اور مشق پر ہے۔

عورت کو پٹھے اکڑانے کی مشق روزانہ کرنی چاہیے یہ اس کی تنتری رسم کا حصہ ہونا چاہیے۔ مزید برآں اس کو دن میں کئی بار یہ عمل کرنا چاہیے۔ ایک مشورہ یہ ہے کہ صبح سو کر اٹھنے کے بعد سے رات کو سونے تک بارہ مرتبہ پٹھے اکڑانے کی مشق کرنی چاہیے۔ یہ بہت زیادہ نہیں ہے کیونکہ ایک دومنٹ کے اندر تین مرتبہ اکڑاؤ کا فعل کیا جا سکتا ہے۔

عورت کو تنتری ''یونی'' اور اس کی تیاری کے متعلق اپنے ساتھی کو بھی اعتماد میں لینا چاہیے جس کے بعد دونوں کو اس مشق کو اپنی تنتری رسم کا حصہ بھی بنا لینا چاہیے۔

مرد کے ساتھ اس رسم کی مشق سے مرد کو اتنا زیادہ مزا آئے گا کہ وہ ''تنتری یونی'' کی تیاری میں عورت سے بھرپور تعاون کرے گا۔

ہر رات جنسی فعل سے پہلے بدن سے کھیلنا عام بات ہے اسی طرح یہ فطری بات ہے کہ تنتر کی رسم کے دوران مرد ایک مرحلہ پر اپنی انگلی اندام نہانی میں اندر تک داخل کر کے عورت کو انگیخت کرے۔

ایسی صورت میں انگلی پر ''یونی'' کے پٹھوں کا تین بار اکڑاؤ ہونا چاہیے۔

اس رسم کے دوران ایک موقع پر عورت کو مرد کے اوپر چڑھ جانا چاہیے اور مرد کو خاموشی سے لیٹے رہنا چاہیے ایسی حالت میں عورت کو اپنی ''یونی'' کو تین مرتبہ مردانہ عضو کے گرد اکڑانا چاہیے۔

تیسری بار عورت کو پورے زور سے پٹھے اکڑانے چاہئیں اس کے ساتھ ہی اس کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھنا چاہیے۔ شروع میں یہ ہوگا کہ مردانہ عضو ''یونی'' سے نکل آئے گا لیکن پٹھوں کی طاقت پکڑنے کے بعد جب عورت اٹھنے کی کوشش کرے گی تو مرد بھی اس کے ساتھ ہی اٹھتا چلا آئے گا جس کے معنی یہ ہوں گے کہ عورت اپنی ''یونی'' سے مردانہ عضو کو جکڑ کر مرد کو اٹھا رہی ہے۔

اس موقع پر مرد کو عورت پر چڑھ کر اپنا عضو پوری طرح عورت کی ''یونی'' میں داخل کر دینا چاہیے اور ایک منٹ تک خاموشی سے عورت کے اوپر لیٹے رہنا چاہیے تاکہ عورت تین مرتبہ پٹھے اکڑانے کی مشق کر سکے۔ جب عورت تیسری بار پٹھے اکڑائے تو مرد کو آہستہ آہستہ اپنا عضو ''یونی'' سے باہر نکال لینا چاہیے اور عورت کو اکڑاؤ جاری رکھنا چاہیے۔

یہاں بھی شروع میں ہی معلوم ہوگا کہ مرد اپنا عضو باہر نکال رہا ہے لیکن جب پٹھے مضبوط ہو جائیں گے تو پھر اندام نہانی کے پٹھے مردانہ عضو کو مضبوطی سے جکڑ لیں گے اور اس کو باہر نہیں نکلنے دیں گے اس طرح مردانہ عضو ''یونی'' کے پٹھوں کے شکنجہ میں آ جائے گا۔

بالآخر یہ جنسی عمل کا سب سے زیادہ لذت بخش حصہ بن جائے گا۔

کچھ عرصہ بعد عورت بہت زیادہ طاقت سے کافی دیر تک پٹھوں کو کنٹرول کر سکے گی۔

تنتر کی کتابوں میں تنتری ''یونی'' کی تیاری اور اس کی ترقی کے متعلق کئی کہانیاں بھی بیان کی گئی ہیں۔ ان کہانیوں میں بتایا گیا ہے کہ اندام نہانی کے پٹھوں کی مضبوطی اس قدر بڑھ جائے گی کہ وہ مردانہ عضو کو اتنی سختی سے جکڑ لے گی کہ مرد کے انزال کو بھی روک سکے گی اور انزال کے بعد جب عضو چھوٹا ہو جائے گا جب بھی وہ اندام نہانی کے شکنجوں میں جکڑا رہے گا اور جب تک عورت پٹھوں کو ڈھیلا نہ چھوڑ دے باہر نہیں نکل سکے گا۔

جسم کے دوسرے پٹھوں کی طرح اندام نہانی کے پٹھوں کو بھی مشق کے ذریعہ مضبوط بنایا جا سکتا ہے۔ تنتر میں طاقتور تنتری ''یونی'' کے متعلق جو کہانیاں بیان کی جاتی ہیں وہ قابل فہم ہیں۔

صرف مسلسل مشق کی ضرورت ہے۔

''یونی'' کا انزال (Vaginal Orgasm):

تنتر تسلیم کرتا ہے کہ عورت کے جنسی تلذذ کا مرکز' بٹن ہے اور عورت بٹن اور دوسرے جنسی حصوں کی انگیخت سے انزال تک پہنچتی ہے۔

لیکن تنتر کی کتابوں میں ''یونی'' کے انزال پر بڑا زور دیا گیا ہے جس کے معنی یہ ہیں کہ بٹن کے انگیخت کے بغیر عورت کا انزال ہو جائے۔

تنتر کی کتابوں کے مطابق ''یونی'' کا انزال اندام نہانی کے پٹھوں اور درج ذیل طریقہ اختیار کرنے پر منحصر ہے۔

جنسی عمل کے دوران جب عورت انزال کا فیصلہ کر لیتی ہے اور وہ ''یونی'' کے انزال کی صلاحیت کو ترقی دینا چاہتی ہے۔ تو اس کو اپنے مرد ساتھی کو یہ اجازت دینی چاہیے کہ وہ جس طرح چاہے کہ جس طرح چاہے اسے انگیخت کرے۔ اس کے لیے عورت کو اپنے ساتھی سے پہلے ہی گفتگو کر کے ہر طرح سے تیاری کر لینی چاہیے۔ عورت کو اپنے ساتھی مرد کو بستر پر چت لٹا دینا چاہیے۔ اس کے بعد عورت کو مرد کی رانوں پر چوتڑ رکھ کر بیٹھ جانا چاہیے لیکن اس کا چہرہ مرد کے پاؤں کی طرف ہونا چاہیے۔ پھر اسے جھک کر مردانہ عضو کو ''یونی'' میں اندر تک داخل کرنا چاہیے پھر ہلنا جلنا شروع کرنا چاہیے۔ جس طرح عورت کو سب سے زیادہ لطف آئے اسی طرح حرکت کرنی چاہیے۔

اس پوزیشن میں عورت کا بٹن مرد سے نہیں چھوئے گا۔ اگر عورت کا چہرہ مرد کے چہرہ کی طرف ہوگا تو مرد کا جسم بٹن کو ضرور چھوئے گا۔

اگر عورت ہلنے جلنے سے انزال تک نہیں پہنچتی تو اس کو اپنی انگلی سے بٹن کو انگیخت کرنا چاہیے لیکن جیسے ہی وہ محسوس کرے کہ انزال قریب ہے تو اس کو بٹن سے انگلی اٹھا لینی چاہیے اور تیز تیز ہلنا جلنا چاہیے اور اندام نہانی کے پٹھوں کو اکڑانا چاہیے۔ اس طرح مردانہ عضو اور اندام نہانی کے پٹھوں میں مزید رگڑ پیدا ہوگی۔ پٹھوں کے اکڑاؤ کا یہ سلسلہ جہاں تک ممکن ہو جاری رہنا چاہیے اور ساتھ ہی ساتھ ہلنا جلنا بھی جاری رکھنا چاہیے جو سب سے زیادہ انگیخت کرنے والا عمل ہے۔

اس طرح بٹن کی انگیخت کے بغیر ہی آہستہ آہستہ انزال ہو جائے گا۔

ابتداء میں اگر یہ مشق تھکا دینے والی ہو اور انزال کا احساس ختم ہو رہا ہو تو عورت کو ذرا دیر کے لیے بٹن کو انگیخت کرنا چاہیے۔ جیسے ہی وہ محسوس کرے کہ انزال قریب ہے تو وہ اپنے کولہوں کو اسی طرح ہلانے جلانے کا سلسلہ جاری رکھے جس میں اسے بڑا مزا آتا ہو اور ساتھ ہی ساتھ عورت ''یونی'' کے پٹھوں کو بھی اکڑاتی رہے۔

بہت سی تنتری عورتوں نے ''یونی'' کے انزال کی صلاحیت حاصل کر لی ہے ان کا کہنا ہے کہ یہ مشکل نہیں اور اس سے بہت گہری لذت حاصل ہوتی ہے جو بٹنی انزال سے نہیں ہوتی۔

مشق سے یہ مرحلہ آسان ہو جاتا ہے۔

''یونی'' کے انزال کا ایک اور طریقہ بھی ہے متذکرہ طریقہ اور نیا طریقہ باری باری استعمال کیا جاسکتا ہے۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ عورت جب ''یونی'' کے انزال کا مزا لوٹنا چاہیے اور اسے بہت زیادہ شہوت ہو رہی ہو تو وہ پیٹ کے بل لیٹ جائے اور اپنے کولہے تھوڑا سا اٹھا لے مرد عقب سے اپنا عضو عورت کی حرکت کے مطابق ''یونی'' میں داخل کرے وہ اپنا وزن عورت پر نہیں ڈالتا بلکہ کہنیوں اور گھٹنوں کے بل پر عورت پر چڑھتا ہے تا کہ عورت آسانی سے ہل جل سکے۔

شروع میں عورت اپنے بٹن کو انگیخت کرنے کے لیے استعمال کر سکتی ہے لیکن جیسے ہی وہ انزال کے قریب پہنچے تو ہاتھ روک لے اور مردانہ عضو پر پٹھے اکڑانا شروع کر لے جس کی ''یونی'' کے اندر آمد و شد جاری ہو۔ عورت اپنے کولہوں کو بھی حرکت دیتی رہے۔ تا کہ جذبات زیادہ بھڑک اٹھیں۔

اگر عورت پسند کرے تو مرد اس کی کمر پر لیٹ جائے وہ مرد کا ہاتھ اپنے پیٹ کے نیچے لے جائے اور اسکے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھے سے اپنے بٹن کو انگیخت کرے۔ اس موقع پر مرد کو یاد رکھنا چاہیے کہ عورت کو بٹن انزال مطلوب نہیں اس لیے عورت جیسے ہی محسوس کے کے انزال قریب ہے تو وہ مرد کے ہاتھ کو زور سے پکڑ لے تا کہ مرد کو اشارہ مل جائے اس کے بعد مرد کو فوراً ہی اپنا ہاتھ کھینچ لینا چاہیے تا کہ بٹن کو زیر انگیخت نہ کیا جاسکے۔

مرد کو اس موقع پر کنٹرول منتر اور تصویر کا استعمال کرنا چاہیے تا کہ وہ شہوت پر قابو پاسکے جبکہ عورت اندام نہانی کے پٹھوں کا اکڑاؤ جاری رکھے اس طرح وہ ''یونی'' کے انزال

تک پہنچ جائے گی۔

عورت کے بٹن کی انگیخت رک جائے تو وہ اپنے پٹھوں کو اکڑانا شروع کرے اور کمر کو حرکت دے جس طرح وہ مرد کے اوپر لیٹ کر کمر کو حرکت دیتی رہی ہے۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھا جائے جب تک کہ عورت انزال تک نہ پہنچ جائے۔

اس کی باقاعدہ مشق سے ''یونی'' کا انزال کامیابی سے ممکن ہو سکے گا۔ کیونکہ اس طرح ''یونی'' اور اس کے پٹھوں کی تربیت ہو جائے گی جس کے بعد جب مردانہ عضو ''یونی'' میں داخل ہوگا تو عورت ''یونی'' کے انزال کا عمل شروع کرے گی جس میں بٹن کو انگیخت کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ ایک مرتبہ جب یہ تربیت حاصل کرلی جائے اور پٹھوں کے اکڑاؤ پر عبور حاصل کرلیا جائے تو بٹن کی انگیخت کے بغیر ''یونی'' کا انزال ہو جائے گا۔

طویل انزال (Prolonged Orgasm):

تنتر میں صرف عورت کے جنسی تلذذ کے لیے اس رسم کو اتنا اہم سمجھا جاتا ہے جتنا کہ بار بار کے انزال کو سمجھا جاتا ہے۔ اس کو بھی ''تنتری یونی'' کی لذتوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ مرد کے لیے طویل انزال جنسی تلذذ کو کئی گنا بڑھا دیتا ہے جس کی وجہ سے مرد جتنی دیر چاہے جنسی عمل جاری رکھ سکتا ہے۔

طویل انزال کا مطلب واضح ہے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ انزال کے وقت میں طوالت پیدا کی جائے۔ تنتر کی کتابوں میں ایسی مثالیں درج کی گئی ہیں جن میں بتایا گیا ہے کہ عورت کا انزال دس منٹ اور اس سے بھی زیادہ دیر تک جاری رہ سکتا ہے۔ یعنی اتنے وقت میں کسی رکاوٹ کے بغیر انزال مسلسل جاری رہ سکتا ہے۔ تنتری مردوں میں انزال دس سے بیس منٹ تک مسلسل جاری رہ سکتا ہے۔

طویل انزال کی کلید کنٹرول کی رسم ہے۔

تنتر میں بتایا گیا ہے کہ طویل انزال سے قبل مرد اور عورت کو دیانتداری سے رسوم ادا کرنی چاہئیں اور کنٹرول اور جوڑے کی رسوم کے مختلف پہلوؤں پر عبور حاصل کر لینا چاہیے۔

مکمل عبور حاصل کرنے کی آزمائش کرنا آسان ہے۔ جب تم مشت زنی کرتے ہوئے انزال کے بالکل قریب پہنچ جاؤ تو کیا تم کنٹرول کر سکتے ہو۔ کیا تم اپنے ساتھی کے ساتھ جب انزال پر پہنچ جاؤ تو اس کو روک سکتے ہو اور کنٹرول کر سکتے ہو خواہ تمہاری ساتھی

تمہاری مشت زنی کر رہی ہو یا مرد منہ سے جنسی اعضاء کو انگیخت کر رہا ہو یا تم جنسی فعل انجام دے رہی ہو۔

اگر تم اپنے آپ انزال تک پہنچو اور پھر انگیخت کے عمل کو روک سکو اور کنٹرول تنتر اور تصویر کے استعمال کے ذریعہ انزال کے بغیر کنٹرول حاصل کر سکو تو پھر تم اس نئے تنتری تجربہ یعنی طویل انزال کے لیے تیار ہو۔

یہ جان لو کہ کنٹرول کے حصول کے لیے تمہیں کنٹرول' منتر اور تصویر کا استعمال آنا چاہیے یعنی کیا تم منتر اور اپنی چشم تصور میں منتر لکھ کر کنٹرول حاصل کر سکتے ہو۔ اس طرح تمہاری تمام توجہ کنٹرول کے حصول پر صرف ہونی چاہیے تاکہ تم جب چاہو رک سکو۔

اس بات کو اچھی طرح ذہن نشین کر لو اس کے بعد تمام ہدایات کے مطابق تنہائی میں کنٹرول رسم ادا کرو۔ جب تم محسوس کرو کہ انزال کے قریب ہو تو کنٹرول منتر اور تصویر کا استعمال کرو اور مشت زنی بند کر دو۔

ان حالات میں عورت کو اپنا ہاتھ ڈھیلا چھوڑ دینا چاہیے۔ لیکن "یونی" پر رکھے رہنا چاہیے۔ مرد کو اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جا کر ڈھیلے چھوڑ دینے چاہئیں۔ کنٹرول کا استعمال کرتے ہوئے مکمل کنٹرول حاصل کرنا چاہیے تاکہ تمہیں اندازہ ہو جائے کہ جو انزال ہونے والا تھا اب نہیں ہوگا۔ اس کنٹرول کے حصول کے بعد دوبارہ مشت زنی شروع کر دو تم جلد ہی محسوس کرو گے کہ انزال کے قریب پہنچ گئے ہو ایسی صورت میں مشت زنی بند کر دو اور کنٹرول منتر اور تصویر کی طرف رجوع کرو تاکہ کنٹرول حاصل ہو سکے۔ جب یہ مرحلہ سر ہو جائے تو پھر مشت زنی شروع کرو۔ یہ سلسلہ اس وقت تک جاری رکھو جب تک کہ تمہیں نو مرتبہ انزال تک پہنچنے کا تجربہ نہ ہو جائے' نو مرتبہ کے کنٹرول کے بعد دسویں بار انزال کو مت روکو یہ انزال اتنا پرلطف اور لذت بخش ہوگا جس کا تمہیں پہلے کبھی تجربہ نہیں ہوا ہوگا۔

تم اپنے ساتھی کو اجازت دے سکتے ہو کہ وہ تمہاری مشت زنی کرے لیکن ایسی صورت میں تمہارے ساتھی کو مقاصد کا علم ہونا چاہیے کیونکہ جب تم اسے رکنے کا اشارہ دو تو وہ رک جائے اور تم کنٹرول حاصل کر سکو۔

پہلی چند راتوں میں تنہائی میں مشت زنی کو ترجیح دی جاتی ہے۔ متبادل طریقہ یہ ہے کہ تم اور تمہارا ساتھی مختلف کمروں میں چلے جائیں اور کنٹرول کی رسم کی مشق کریں۔ تم دونوں نو مرتبہ انزال کے قریب تک پہنچو اور اس کو کنٹرول کرو جس میں کامیابی کے بعد تم

دونوں مل جاؤ اور جیسے جی چاہے انزال تک پہنچو۔

ہر رات اس کی مشق ہونی چاہیے۔ پہلی کے بعد دوسری رات کو مشت زنی کرتے ہوئے انزال کے قریب تر پہنچو۔ اگلی رات اس سے زیادہ قریب جاؤ اس طرح کرتے رہو اور یہ اطمینان حاصل کرلو کہ تم خواہ انزال کے کتنے ہی قریب کیوں نہ پہنچ جاؤ وہاں سے واپس آسکتے ہو۔

اس طرح مشق جاری رکھنے کے کچھ عرصہ بعد تو کنٹرول منتر اور تصویر کو بجلی کے سوئچ کی طرح استعمال کر سکتے ہو جس کو جب چاہو 'آن' کرو اور جب چاہو 'آف' کردو۔ تم جب مشت زنی کے ذریعہ انزال کے قریب اور پھر قریب تر ہوتے جاؤ تمہیں معلوم ہوگا کہ تم مشت زنی روک کر اور کنٹرول منتر اور دماغ میں جنتری تصویر کے قیام کے ذریعہ انزال روک سکتے ہو اور مکمل کنٹرول حاصل کر سکتے ہو۔

تم جب یہ کنٹرول حاصل کرلو تو پھر جلدی سے مشت زنی کی طرف واپس آؤ۔ پھر عجلت سے کنٹرول کی طرف واپس پلٹو' اس طرح مشق کرنے سے تم اپنے ذہن کے ذریعہ انزال کا سوئچ 'آن' اور 'آف' کرسکو گے۔

کچھ عرصہ کے بعد تم محسوس کرو گے کہ جب تم کنٹرول منتر اور تصویر کا استعمال کرو گے' تو تمہیں مشت زنی روکنے کی ضرورت محسوس نہیں ہوگی صرف مشت زنی کی رفتار کم کرنا پڑے گی۔ اب یہ اندازہ کرو کہ تم انزال کے کس قدر قریب پہنچ کر رک سکتے ہو لیکن جب تم محسوس کرو کہ انزال بالکل قریب ہے تو مشت زنی ترک کردو اور کنٹرول پر پوری توجہ صرف کرو۔

تم جب انزال کو کنٹرول کرنے کی استعداد کو مضبوط کرلو تو پھر مشق کے آخری مرحلہ میں داخل ہو جاؤ۔

پچھلی راتوں کی مشق دہراؤ اور تین مرتبہ انزال کے قریب پہنچو اور کنٹرول حاصل کرو۔

چوتھی مرتبہ شہوت انگیزی کے عمل کو سست کرو۔ جیسے جیسے انزال کے قریب پہنچتے جاؤ اس عمل کو سست سے سست تر کرتے جاؤ۔ جب تم محسوس کرو کہ انزال ہونے والا ہے اور جب چند قطرے اچھل پڑیں تو شہوت انگیزی کا عمل روک دو اور منتر اور کنٹرول کی تصویر کا استعمال کرو۔ اس کے لیے زبردست قوت ارادی کی ضرورت ہوگی اور کنٹرول کے سوئچ کو فوراً ہی

'آن' کرنا ہوگا۔ لیکن یہ ناممکن نہیں ہے۔ بالآخر تم انزال کے شروع ہونے کے بعد بھی اس کو روک سکو گے۔

پھر تم محسوس کرو گے کہ تم کنٹرول کا سوئچ 'آف' کر کے مشت زنی دوبارہ شروع کر سکتے ہو جس سے انزال دوبارہ شروع ہو سکتا ہے۔ جب ایسا ہو جائے تو کنٹرول کا سوئچ 'آن' کر دو اور شہوت انگیز عمل ترک کر دو اس سے انزال رک جائے گا اس عمل کو جتنی بار دہرا سکتے ہو دہراتے جاؤ۔ آخر میں انزال کو مت روکو۔

اس طریقہ پر عبور حاصل کرنے کے بعد تم پر واضح ہو جائے گا کہ تم منتر اور تصویر کے استعمال سے مشت زنی جاری رکھتے ہوئے بھی انزال کو روک سکتے ہو اور پھر انزال کو جاری کر سکتے ہو اور پھر اس کو روک بھی سکتے ہو اس طرح انزال کی شدت میں کمی نہیں آئے گی۔ جب تم کنٹرول ختم کرو گے تو مزا بھی دو چند ہو جائے گا۔ مرد کے لیے نہ صرف یہ کہ انزال کا وقت بڑھ جائے گا بلکہ انزال کی طوالت کو بھی کنٹرول کیا جا سکے گا۔

اس پر دسترس حاصل کرنے کے بعد تم انزال کو جتنا چاہو طول دے سکتے ہو جبکہ اس دوران تمہارا ساتھی تمہاری مشت زنی جاری رکھے ہوئے ہوگا۔

تم کنٹرول کے اس طریقہ کے ذریعہ اس حالت میں بھی انزال کو طول دے سکتے وہ جبکہ تمہارا ساتھی منہ کے ذریعہ تمہیں انگیخت کر رہا ہو یا تم جنسی فعل انجام دے رہے ہو۔

بہت سی تنتری عورتیں جو اس طویل انزال کا ملکہ حاصل کر لیتی ہیں بار بار انزال کو بے حد پسند کرتی ہیں۔

ان ہدایات پر عمل کر کے تنتری انزال کو جتنا چاہیں طول دے سکتے ہیں۔ یہ طول اسی حد تک دیا جا سکتا ہے جس حد تک عورت اپنی بے پناہ لذت کو برداشت کر سکتی ہے۔

عورت کے برعکس مرد کے لیے طویل انزال کی مشق کی کامیابی کا کوئی پیمانہ نہیں ہے۔ تنتریوں کے مشاہدہ کے مطابق تنتری مرد مشت زنی کے دوران پہلے قطرے نکلنے کے بعد بھی جب مشت زنی جاری رکھتا ہے تو اس کا آخری انزال بارہ منٹ تک جاری رہ سکتا ہے اور ان بارہ منٹوں میں مردانہ عضو ایستادہ ہی رہتا ہے۔

تنتری مردوں کے مطابق اس مشق پر مکمل دسترس حاصل کرنے کے لیے کئی ماہ لگتے ہیں جس کے بعد طویل انزال کا حصول آسان ہو جاتا ہے۔

بہت سے تنتری مرد تنتر کے اس طویل انزال کے لیے جدوجہد کرتے رہتے ہیں اور اس کو تنتری جنس کا ایک اہم مقصد تصور کرتے ہیں۔

مردانہ عضو کو چوسنا(Fellatio):

تنتری جنس میں منہ کا استعمال ایک فطری جنسی رویہ ہے تنتری اس طریقہ سے بخوبی واقف ہوتے ہیں۔

منہ سے جنسی اعضاء کی انگیخت کرنے کے مسئلہ پر ساتھیوں میں بے تکلفانہ گفتگو ہونی چاہیے تا کہ معلوم ہو کہ کون سے طریقے پسندیدہ ہیں اور کن سے زیادہ شہوت ہوگی۔

مردانہ عضو کو چوسنے کے لیے ضروری ہے مردانہ عضو پر منہ کی حرکت کا زیروبم برقرار رکھنا چاہیے اور کئی منٹ تک اس کو دہراتے رہنا چاہیے پھر اس طریقہ میں تبدیلی پیدا کرنی چاہیے تا کہ یہ فعل طول پکڑ سکے۔ یہ سفارش کی جاتی ہے کہ مردانہ عضو پر منہ پھیرنے کا عمل روک کر عضو کی ٹوپی پر زبان کو چاروں طرف پھیرنا چاہیے پھر یک دم عضو کے سوراخ پر زبان مارنی چاہیے۔

مردانہ عضو پر جب نیچے سے اوپر تک منہ مارا جائے تو ساتھ ہی اس کو چوسا بھی جائے۔

پھر مرد جب انزال کے قریب پہنچ جائے تو اس کو عورت کو اشارہ کر دینا چاہیے تا کہ مرد انزال کو کنٹرول کر سکے۔

ایسی صورت میں عورت کو مردانہ عضو کی ٹوپی کو منہ میں لے لینا چاہیے اور اس کو لبوں سے زور سے دبانا چاہیے جس سے مردانہ عضو میں سن ہونے کا احساس پیدا ہوتا اور مرد کے لیے انزال روکنے اور کنٹرول میں مدد ملے گی اس کے بعد یہ عمل دوبارہ کیا جائے اس طرح انزال کے بغیر مردانہ عضو پر منہ مارنے اور چوسنے کا فعل بڑی دیر تک جاری رہ سکتا ہے۔

وقتاً فوقتاً مردانہ عضو سے منہ ہٹا لینا چاہیے اور ٹوپی پر دانت جمانے چاہئیں لیکن اس کو کاٹنا نہیں چاہیے۔

یہی طریقہ خصیوں پر بھی آزمانا چاہیے۔

گہرائی(Deep Intake):

منہ مارنے کے فعل کے دوران مردانہ عضو کو حلق تک نگل لینے کا عمل نیا نہیں ہے اس

کے لیے تمہیں ناک اور منہ دونوں سے سانس لینی چاہیے تاکہ دم نہ گھٹنے لگے۔

اس کا طریقہ یہ ہے کہ اپنا سر اٹھا کر حلق اور منہ کی سیدھ میں لے جاؤ اور جھٹکے بغیر مردانہ عضو منہ کے اندر رکھ کر حلق تک نگل لو۔

یہ حقیقت ہے کہ بعض منہ اور حلق بہت چھوٹے ہوتے ہیں۔ جن میں مردانہ عضو سما نہیں سکتے۔

ایسی صورت میں مردانہ عضو کی ٹوپی کو منہ میں رکھنے اور اس پر زبان پھیرنے پر اکتفا کرنا چاہیے۔ عضو کو حلق تک لے جانے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

لیکن بہت سے تنتری اپنے ساتھی کے تعاون سے مردانہ عضو کو حلق تک لے جانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

انزال (Orgasm):

بہت سے ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ صحت مند آدمی کی منی کو نگلنے میں صحت کے لیے کوئی خطرہ نہیں ہوتا۔

لیکن یہ ذاتی پسند و ناپسند کا مسئلہ ہے۔

اکثر و بیشتر منہ سے جنسی اعضاء کو چوسنے سے حجابات دور ہو جاتے ہیں لیکن مرد کی ساتھی عورت کو معلوم ہونا چاہیے کہ تنتری مرد اپنے انزال کو روکنے پر قدرت رکھتا ہے۔ اگر عورت منہ میں انزال کو پسند نہ کرے تو مرد کو کنٹرول کرنا چاہیے۔

منہ سے جنسی اعضاء چوسنے کے سلسلہ میں ابتدائی حجابات دور ہونے کے بعد منی اور اس عمل کے دوسرے پہلوؤں سے وابستہ حجابات پر بھی قابو پایا جا سکتا ہے۔

''یونی'' کو چوسنا (Cunnilingus):

تنتر کی کتابوں میں عورت کی ''یونی'' کو چوسنے کے مختلف طریقے بیان کیے گئے ہیں جو درج ذیل ہیں۔

ہونٹوں کو ''یونی'' کے باہری حصہ، رانوں کے اندرونی حصہ کو جہاں وہ ''یونی'' سے ملتے ہیں، ''یونی'' کے بالوں پیڑو اور ''یونی'' کے لبوں کے لیے استعمال کرنا چاہیے۔

ان اعضاء پر زبان پھیر کر بھی ان کو بیدار کیا جا سکتا ہے۔

ایک ہی وقت میں مرد کو اپنے ہونٹوں سے ''یونی'' کے دائیں اور بائیں لبوں کو

چوسنا چاہیے اور ساتھ ہی ساتھ اس پر زبان بھی پھرتی رہنی چاہیے۔ "یونی" کے اندرون لبوں پر بھی یہی عمل کرنا چاہیے۔

پیشاب کے سوراخ کی جگہ معلوم کرنے پر خاص زور دیا گیا ہے۔ جو بٹن سے تقریباً ایک انچ نیچے ہوتا ہے۔ اس کو بیدار کرنے کے لیے اس پر زور سے زبان مارنی چاہیے۔

بلاشبہ سب سے زیادہ توجہ بٹن پر دینی چاہیے۔

بٹن کے اردگرد کے حصوں کو منہ اور زبان سے چوسنے سے بالواسطہ طور پر بٹن میں بھی بیداری پیدا ہوتی ہے۔ اگر ابتداء میں شعوری طور پر بٹن کو بیدار نہ کیا جائے تو جب بھی اس کو بیدار کیا جائے گا اس میں بہت ہی زیادہ مزا آئے گا۔

اس کے علاوہ بٹن کو زبان سے چاٹا جائے پھر بٹن کو آہستہ سے منہ میں کھینچ لیا جائے اور اس پر ہونٹ جما دیے جائیں پھر بٹن پر زبان ماری جائے پھر اس کو زبان سے چاٹا جائے پھر اس کو منہ میں کھینچ لیا جائے اور زبان ماری جائے اس طرح باری باری یہ فعل انجام دیے جائیں جس سے بہت زیادہ شہوت پیدا ہوگی۔

اگر مرد کا چہرہ نیچے کی طرف ہے تو اس کا اپنا بایاں ہاتھ عورت کے کولہوں پر ہونا چاہیے اور کولہوں اور رانوں پر بائیں ہاتھ کو پھیرنا چاہیے اس کو اپنے سر کے بالکل نیچے عورت کی "یونی" پر دایاں ہاتھ رکھنا چاہیے اور دائیں ہاتھ کا انگوٹھا اندام نہانی میں داخل کر دینا چاہیے اور پہلی انگلی سے سیون اور مقعد کو آہستہ آہستہ تھپکنا چاہیے۔

اگر مرد کا چہرہ اوپر کی طرف ہے اور وہ عورت کی رانوں کے درمیان ہے تو اس کو اپنا بایاں ہاتھ چھاتیوں پر پھیرنا چاہیے۔ اس کا دایاں ہاتھ "یونی" پر اور اس کی پہلی انگلی "یونی" کے اندر ہونی چاہیے۔ (ہتھیلی نیچے کی طرف) اور دائیں انگوٹھے سے مرد کو سیون اور مقعد کو تھپکنا چاہیے۔

اس میں بہت زیادہ تنوع ہے جس کا انحصار انفرادی پسند پر ہے۔ تنتر کی کتابوں میں لکھا ہے کہ جب اس کا تجربہ کرنا ہو تو پہلے ساتھیوں کے درمیان بے تکلفی اور راست بازی سے گفتگو ہونی چاہیے تاکہ معلوم ہو سکے کہ کونسا طریقہ بے حد نشاط انگیز ہے۔

مقعد کی بیداری (Anal Stimulation):

قبل اس کے کہ اس عمل کی تفصیلات بیان کی جائیں تنتریوں کو یاد دلایا جاتا ہے کہ

تنتر کی کتابوں میں درد سے بچنے کے لیے ناخنوں کو تراشنے، جنسی اعضاء کی صفائی جس میں مقعد بھی شامل ہے کیا کچھ لکھا گیا ہے۔

مقعد کی بیداری کے بعد اس کا سوراخ مزا دیتا ہے۔ مرد یا عورت آنکھیں بند کر کے لیٹ جاتے ہیں اور بیداری سے جو احساسات پیدا ہوتے ہیں ان پر توجہ دی جاتی ہے جس ساتھی کی مقعد بیدار کی جا رہی ہو اس کو مقعد کے پٹھوں کی تصویر پر توجہ دینی چاہیے اس کے علاوہ ان پٹھوں کے ڈھیلا پڑنے کی جنتری تصویر بھی ذہن میں ہونی چاہیے۔ تنتری کو معلوم ہو جائے گا یہ پٹھے فی الواقع ڈھیلے پڑ جاتے ہیں لیکن انگیخت کرنے سے یہ اکڑ جاتے ہیں۔

ساتھی کے چوتڑوں کو الگ کر کے نرمی سے تھپکنا چاہیے یہ کام جلدی جلدی نہیں بلکہ ٹھہر ٹھہر کر ہونا چاہیے۔

کولہوں کے پورے حصہ کو چوسنا چاہیے جبکہ زبان سے مقعد کو آہستہ آہستہ ٹھونکنا چاہیے جس طرح کہ برش کیا جاتا ہے جب منہ مقعد کے پٹھوں کے حصہ پر جائے تو زیادہ زور سے تھپکنا چاہیے پھر پٹھوں پر متعین دباؤ ڈالنا چاہیے ابتداء میں اس عمل سے لیٹے ہوئے ساتھی کے پٹھے اکڑیں گے لیکن مناسب تصویر اور آہستہ آہستہ بیداری کے عمل سے پٹھے ڈھیلے پڑ جائیں گے۔

جب پٹھے ڈھیلے پڑنے شروع ہوں تو اس کے ساتھی کو اپنے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی سے پٹھوں کی مالش کرنی چاہیے۔ اس انگلی کو پٹرولیم جیلی سے نرم کر لینا چاہیے۔ (قدیم زمانہ میں بکری کے دودھ کے مکھن کو استعمال کیا جاتا تھا کیونکہ یہ خشک نہیں ہوتا۔ پٹرولیم جیلی کی بھی یہی خصوصیت ہے کہ یہ خشک نہیں ہوتی۔)

مقعد پر دباؤ بڑا معمولی ہونا چاہیے اور دائرے کی شکل میں ہونا چاہیے یہ دباؤ آہستہ آہستہ مقعد کے پٹھوں کی طرف جانا چاہیے۔ پہلی انگلی نرمی سے مقعد کے اندر داخل کی جائے اور اندرونی حرکت بہت آہستہ اور شعوری طور پر ہونی چاہیے۔

جو ساتھی لیٹا ہوا ہو اس کے پٹھے نرم پڑے رہنے چاہئیں تا کہ انگلی مقعد کے اندر جا سکے اگر پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑنا مشکل ہو تو اس کو باہر کی طرف زور لگانا چاہیے جیسا کہ بیت الخلا میں زور لگایا جاتا ہے اس سے پٹھے ڈھیلے پڑ جائیں گے اور انگلی آسانی سے اندر جا سکے گی۔

اب انگلی آہستہ آہستہ گھستی جائے گی تقریباً ایک انچ تک راحت محسوس ہو گی پھر لطف آنے لگے گا اس لیے مزاحمت کمزور پڑ جائے گی اور پوری انگلی اندر چلی جائے گی۔

جب پوری انگلی مقعد کے اندر چلی جائے تو اس کو چند لمحوں تک حرکت نہیں کرنی چاہیے۔ بہت سی عورتوں نے شرم وحیا یا درد کی وجہ سے اس کا تجربہ نہیں کیا۔ شرم وحیا پر بیرونی بیداری کے ذریعہ قابو پایا جا سکتا اور اس میں جو مزا آئے گا اس کی وجہ سے درد کا خوف بھی جاتا رہے گا۔

جب پہلی انگلی پوری طرح عورت کی مقعد میں چلی جائے تو اس کو کمر کے بل آ جانا چاہیے اور مرد کی انگلی بدستور مقعد میں رہنی چاہیے۔

عورت جب چت لیٹ جائے تو مرد کو انگلی گھما کر ہتھیلی اوپر کی طرف ہو جائے اس طرح دایاں انگوٹھا ''یونی'' پر آ جائے گا اس حالت میں مرد کو دائیں انگوٹھے سے بٹن اور ''یونی'' کو انگیخت کرنا چاہیے جبکہ انگلی کو مقعد میں آہستہ آہستہ حرکت کرتے رہنا چاہیے۔

اب عورت کی مشت زنی شروع کرنی چاہیے اور اس وقت تک جاری رکھنی چاہیے جب تک کہ انزال نہ ہو جائے۔

اس طریقہ کی اگر اچھی طرح مشق کر لی جائے تو مقعد میں دخول کا مزا منضبط ہو سکے گا اور عورت کو بٹن کے انگیخت کے بغیر ہی انزال ہو جائے گا۔ کیونکہ مقعد میں دخول سے جو مزا آئے گا وہ انزال کا سبب بنے گا۔

دو ہزار سال قبل بھی تنتری مصنفین اس بات سے باخبر تھے کہ ''مرد کے اندر انگلی کے برابر ایک عضو ہوتا ہے جس سے خاص لطف آ سکتا ہے جو مرد کی ایستادگی میں معاون بھی ہوتا ہے۔'' غدود مثانہ (Prostrate Glan) کا یہ پرانا تنتری مفہوم ہے۔

تنتر کی دونوں باتیں درست ہیں۔

مثانہ کے اس غدود کو بیدار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ جب مقعد میں ساتھی کی انگلی گھس جائے تو اس کو پیٹ کے بل خاموشی سے لیٹے رہنا چاہیے۔ اس کے ساتھی کو اپنی انگلی پوری طرح مقعد میں داخل کرنی چاہیے ایسی صورت میں اس کی ہتھیلی کا رخ نیچے کی طرف ہونا چاہیے۔ گہرائی میں مقعد کا حصہ نرم ہوتا ہے۔ مثانہ کے غدود کا احساس فوراً ہی نہیں ہوتا لیکن جب انگلی اس تک پہنچ جائے تو اس کا احساس ہو جاتا ہے کیونکہ اس کا احساس مقعد کی دیوار کے مقابلہ میں مختلف ہوتا ہے اس حصہ میں کوئی خاص دباؤ ڈالنے کی ضرورت نہیں صرف اس کو چھونا ہی کافی ہوتا ہے۔

بہت سے مردوں کو اس کی انگیخت سے ایستادگی میں مدد ملتی ہے جبکہ پہلے انہیں

ایستادگی میں مشکل پیش آ رہی ہو۔

جب مردانہ عضو ایستادہ ہو جائے تو اس سے شہوت میں بڑی مدد ملتی ہے بعد ازاں لطف بڑھ جاتا ہے۔

مقعد میں دخول(Anal Intercoarse):

بہت سے لوگ اس خیال کو پسند نہیں کرتے۔

بہت سے ڈاکٹروں کا انتباہ ہے کہ مقعد میں دخول نقصان دہ ہوسکتا ہے خاص طور پر اگر دخول سے پٹھے پھٹ جائیں خاص طور پر بواسیر کے مسّے پھٹ جائیں۔

اس لیے یہ واضح کیا جارہا ہے کہ تنتر میں مقعد میں دخول کی سفارش نہیں کی جاتی۔

اس حصہ میں بعض تجاویز ضرور دی گئی ہیں۔ لیکن ان پر اسی صورت میں عمل کرنا چاہیے جب مرد اور عورت اس کا پختہ عزم رکھتے ہوں یا پہلے اس کو آزما چکے ہوں۔

اگر مرد عورت کی مقعد میں اپنا عضو داخل کرنا چاہے تو اس کو اپنے عضو اور مقعد پر تیل مل لینا چاہیے تاکہ دخول میں آسانی ہو۔ مقعد کا سوراخ تقریباً ایک انچ ہوتا ہے۔ لہٰذا دخول آہستہ آہستہ ہونا چاہیے۔

بہت سے تنتری مرد دخول کے ساتھ عورت کے بٹن کو انگیخت کرتے رہتے ہیں اس طرح وہ عورت کی مقعد میں انزال میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

یہ ذاتی پسند و ناپسند کا مسئلہ ہے۔

حیض(Mensuration):

تنتر کی کتابوں میں قدیم زمانے کی عورتوں کی ان باتوں کو بے سروپا قرار دیا گیا ہے کہ ماہواری کے دوران جنسی فعل شجر ممنوعہ ہے۔

تنتر کے گوروُں کے نزدیک خون کی سرخی کا مرکز' حیض کی علامت ہے۔ جب اس کے دوران جنسی فعل کیا جاتا ہے تو نفسیاتی جنسی توانائی بڑھ جاتی ہے۔

تنتر کی کتابوں میں کہا گیا ہے کہ ماہواری کے دوران بہت سی عورتوں میں جنسی خواہش بڑھ جاتی ہے جس سے فائدہ اٹھانا چاہیے اور لطف لینا چاہیے۔

تنتر کے نزدیک کوئی بھی فطری جسمانی فعل شجر ممنوعہ نہیں ہے اور حیض کے دوران بھی بیداری کی رسوم اور کنٹرول کی رسم کی مشق دوسرے دنوں کی طرح جاری رہنی چاہیے۔ اسی

طرح جوڑے کی رسو بھی انحراف نہیں کرنا چاہیے۔

اگر ان ایام میں جنسی خواہش بڑھ جائے تو دوسرے دنوں کی طرح اس کی تسکین کا بھی سامان ہونا چاہیے۔

مختصر یہ کہ تنتریوں کو پرانی روایات کے سامنے جھکنا نہیں چاہیے۔

تنتری پی ایس آئی (Tantaric PSI):

پی ایس آئی ایک جدید اصطلاح ہے جس کا تعلق ان امور اور ماورائے حسیات سے ہے جن کی توجیہہ نہ کی جا سکے۔

تنتر کی کتابیں ایسی حکایات سے بھری ہوئی ہیں۔ جن میں اس شعبہ میں تنتری صلاحیت اور طاقت کی افزائش کو بیان کیا گیا ہے۔

ان حکایات میں بتایا گیا ہے کہ تنتری گورو ٹیلی پیتھی کے ذریعہ دوسروں کو کنٹرول کرتے ہیں یہ گورو اپنے معمول کو بعض خواب دکھانے پر بھی قادر ہیں۔

ہندوؤں کے واشیکرانا (Vashikarana) یعنی دوسروں کے خیالات اور خواہش کو کنٹرول کرنے کا فن انتقال کی بنیادی رسم کی اساس پر قائم ہے۔

ہندوستان کے بہت سے مشہور فقیر اسی جنتری تصویر کے ذریعہ ازخود حرکت پذیر بدن کے حصوں اور درد کو کنٹرول کر لیتے ہیں۔ ایسی سطحوں پر اپنی توجہات مرکوز کر لیتے ہیں جن کے متعلق عام خیال یہی ہے کہ اب ممکن نہیں ہے۔

تنتر کی کتابوں کے مطابق تنتری گورو اپنی توانائیوں کو ذہنی طور پر بروئے کار لا کر ایک دوسرے کو انزال تک پہنچا دیتے ہیں۔ خواہ وہ جسمانی طور پر دور ہوں۔

ان کتابوں میں یہاں تک لکھا ہے کہ تنتری گورو جنتر اور منتر کی طاقت سے اتنی وسیع اور بلند سطح کی توانائی پیدا کر لیتے ہیں کہ اس کی راہ میں پہاڑ اور دریا حائل نہیں ہو سکتے۔ اس کو ستاروں کی چال بھی قرار دیا جا سکتا ہے جس کا جسمانی طور پر تجربہ نہیں کیا جا سکتا۔

اس نوعیت کے تجربات کے تمام پہلوؤں کو بیان کرنے کے لیے ایک الگ کتاب کی ضرورت ہے۔

اس مسئلہ میں مزید تجربات اور ریسرچ کر رہا ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ تنتری طاقت اور پی ایس آئی میں تعلق موجود ہے۔

تنتری یوگا (Tantaric Yoga):

تنتری یوگا کی بہترین تعریف جنسی زندگی سے متعلق ہاتھ یوگا (Hatha yaga) ہے۔

تنتری یوگا ایسی جسمانی تربیت کا نام ہے جس میں مختلف جنسی تجربات شامل ہیں۔ بڑی حد تک اس کے فلسفہ کی بنیاد تنتری طریقوں پر ہے۔

تنتری یوگا کی تعریف کرنا مشکل ہے اور بتانا بھی مشکل ہے کہ یہ کس طرح تنتری کہلا سکتا ہے۔

تنتری یوگا سکھانے والے بیشتر گورو درحقیقت جوگی ہیں جو بالکل ٹھیک "ہاتھ یوگا" سکھاتے ہیں۔ جس کی روز کی مشقوں میں جنسی فعل کی مختلف پوزیشن بھی سکھائی جاتی ہیں ان کا اصرار ہے کہ اس یوگا میں بدن اور دماغ کو الگ الگ ہونا چاہیے۔

حقیقت یہ ہے کہ یہ گورو تنتر نہیں سکھاتے۔

دوسری طرف مجھے ایسے گروپ بھی ملے ہیں جو (یہ عام طور پر غیر رسمی طور پر منظم ہیں تنتری یوگا کا مطالعہ کرتے ہیں۔ یہ گروپ تنتر کی رسوم ان کے فلسفہ کی تعبیر و تشریح کا بھی مطالعہ کرتے ہیں۔ یہ "ہاتھ یوگا" سے بالکل الگ چیز ہے۔ انہوں نے بنیادی یوگا کو اختیار کیا ہے اور جوگیانہ خیالات کو اس سے الگ کر دیا ہے اور یہ گروپ بدن اور دماغ کے اتصال کے قائل ہیں۔ یہی چیز خالص تنتر میں سکھائی جاتی ہے اور جس کی آزادی بھی دی گئی ہے۔

تنتر کی کتابوں میں ایسی جسمانی ورزشیں بتائی گئی ہیں جو اصلی تنتری یوگا ہے۔

رسوم میں گیان دھیان کی جو پوزیشن بیان کی گئی ہے اور تنہائی کی رسوم میں جو پوزیشن اختیار کی جاتی ہیں وہ یوگا کی پوزیشنیں ہیں۔

مثال کے طور پر کتابوں میں مندرجہ ذیل یوگا کی طرز کی وزشیں درج ہیں۔

ان ورزشوں کا مقصد شہوت اور انزال کی لذتوں کو بڑھانا ہے۔ ان کتابوں میں بتایا گیا ہے کہ تمام تنتریوں کو ہفتہ میں نصف گھنٹہ کے لیے سر کے بل کھڑے ہو جانا چاہیے تا کہ خون کی گردش الٹی ہو جائے جس میں دل کی خون کی گردش بھی شامل ہے۔

اس خاص جنسی ورزش میں مرد کی مدد سے عورت سر کے بل کھڑی ہو جاتی ہے بہتر یہ ہے کہ وہ دیوار کے ساتھ کھڑی ہو اس کے کندھے اور کولہے دیوار کے ساتھ لگے ہوئے ہوں

اور ٹانگیں سیدھی اوپر ہوں۔

اس حالت میں وہ کئی منٹ تک کھڑی رہتی ہے اگر اس کو دشواری پیش آئے تو مرد اس کی مدد کرتا ہے۔

عورت جب سر کے بل کھڑی ہو تو مرد اس کی چھاتیوں کو سہلاتا ہے پھر اس کی ٹانگوں کو پھیلا کر سیون ''یونی'' کے لبوں اور بٹن کو بیدار کرتا ہے۔ جب عورت بیدار ہو جاتی ہے تو مرد (جسکا فیصلہ دونوں پہلے ہی کر چکے ہوں) عورت کی مشت زنی کر کے اس کو انزال تک پہنچاتا ہے یا منہ کے ذریعہ اس کو انزال تک لے جاتا ہے۔ اس رسم کا مقصد یہ ہے کہ اس پوزیشن میں انزال تک پہنچا جائے۔ یہ تنتر کا ایک اور تجربہ ہے۔

اس سے لذت میں اضافہ ہوگا جس کا پہلے بھی تنتریوں نے تصور بھی نہ کیا ہوگا اس مشق کو صحیح معنوں میں تنتری یوگا کہا جاسکتا ہے۔

فرق یہ نہیں ہے کہ کون سی پوزیشن اختیار کی جائے بلکہ فرق یہ ہے کہ اس کے پیچھے فلسفہ کیا ہے۔ ''میں نے اس کتاب میں صرف ان رسوم کی تشریح کو شامل کیا ہے جن کا اطلاق اصل تنتری جنس پر ہوتا ہے اور تنتری مقاصد کس طرح حاصل ہو سکتے ہیں۔ دوسرے امور کو شامل نہیں کیا گیا کیونکہ......ان سے گھپلے کا اندیشہ ہے۔''

مانع حمل (Contraception):

تنتری کی بنیادی تعلیمات کا مقصد جنسی لذت کو دوبالا کرنا ہے۔ اس لیے مانع حمل طریقوں کو جائز سمجھا جاتا ہے۔ جنسی تلذذ اور توانائی تنتر کا مقصد ہے اولاد کی اسی صورت میں اجازت ہے جب خواہش ہو۔

مانع حمل کے لیے مختلف خصوصی مشقیں بتائی گئی ہیں جن کا محور کنٹرول کی رسم ہے۔ اس میں منی کو پیشاب کی نالی سے گزارنے کی بجائے پیٹ میں لے جانے کا طریقہ بھی شامل ہے لیکن بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ زیادہ عرصہ تک اس طریقہ کا استعمال نقصان دہ بھی ہو سکتا ہے۔ اس لیے اس کو کتاب میں شامل نہیں کیا گیا۔

مزید برآں تنتری یوگا میں ایسی جنسی پوزیشنیں بتائی گئی ہیں۔ جن سے حمل کے امکانات کم ہو جاتے ہیں لیکن یہ کوئی یقینی طریقہ نہیں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کتاب میں اس کی گنجائش نہیں اس کی جگہ تنتری یوگا کی کتاب میں ہو سکتی ہے۔

نفسیات اور میڈیکل کے موجودہ علوم کے پیش نظر تنتری تعلیمات ہر قسم کے مانع حمل طریقوں کی حمایت کرتی ہے۔ خواہ گولی کھانا ہو یا آلاتی طریقہ ہو جس میں بچہ دانی پر کنڈوم چڑھانا یا مردانہ عضو پر جھلی چڑھانا ہو۔

اگر آلات کے ذریعہ حمل کو روکنا مقصود ہو تو اس کو جنسی فعل کا حصہ بنا لینا چاہیے۔ مردانہ عضو پر جھلی چڑھانا بھی بڑا شہوت انگیز ہے۔ اسی طرح بچہ دانی پر کنڈوم چڑھانا یا کریم اور جیلی کو داخل کرنا بھی شہوت انگیز ہوتا ہے۔

مانع حمل کے طریقوں کے متعلق مرد اور عورت کیا محسوس کرتے ہیں اس پر انہیں آپس میں گفتگو کرتے رہنا چاہیے جس کی تنتر میں زبردست وکالت کی گئی ہے۔

کمرے کی ترتیب (The Setting For Sex):

بستر اگرچہ جنسی فعل کے لیے...... بہترین جگہ ہے لیکن یہ واحد جگہ نہیں۔

مرد اور عورت کو ابتدائی شہوت ایک دوسرے کی قربت سے حاصل ہوتی ہے اور ہر قسم کے شہوت کے سرچشمہ' دماغ سے حاصل ہوتی ہے۔ بعض مناظر' آوازیں' آرائشیں اور خوشبوئیں شہوت کو مہمیز دیتی ہیں اس لیے یہ اہتمام جنسی فعل کی انجام دہی کے لیے مثالی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

جس طرح انسانی جسم کی خوشبو جنس کی خواہش پیدا کرتی ہے۔ اسی طرح سمندر کی بو' ساحل کے کنارے سمندری موجوں کی آوازیں' ٹرین یا طیارہ میں ہلنے جلنے میں ہم آہنگی یا ڈرائیو ان سینما اور جنگلات میں بھی جنسی خواہش بڑھ سکتی ہے۔

تنتر کے نزدیک ماحول بھی شہوت انگیز ہوتا ہے اس لیے جنسی عمل سے پہلے بدن سے کھیلنے کی حمایت کی جاتی ہے یہ مشورہ بھی دیا جاتا ہے جنسی فعل صرف ایک ہی جگہ نہ کیا جائے بلکہ زیادہ سے زیادہ مقامات پر کیا جائے جس پر فریقین راضی ہوں۔

تنتر کے مطابق گھر میں بھی مختلف جگہیں ہو سکتی ہیں۔

کمرے کے فرش پر تکیے رکھ کر پسندیدہ کوچ یا کرسی پر (خاص طور پر نئی پوزیشن آزمانے کے لیے) جنسی فعل انجام دیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح برآمدے' نہانے کے تالاب اور غسلخانہ میں بھی قضائے شہوت کی جا سکتی ہے۔

یہ مشورہ دیا گیا ہے کہ مرد اور عورت کو پہلے یہ طے کر لینا چاہیے کہ معمول کی جگہ کی

بجائے کون سی جگہ پر جنسی فعل انجام دیا جائے گا۔

چکرا پوجا (Chakrapuja The Tantaric Orgy):

یہ بہت قدیم انتہائی منظم تنتری رسم ہے۔ جس میں بہت سے تنتری شریک ہوتے ہیں جو ان پانچ چیزوں سے لطف اندوز ہوتے ہیں جن کی برہموں کے معاشرہ میں اجازت نہیں۔ ان میں گوشت، شراب، مچھلی، بعض اجناس اور جنس سے مکمل پرہیز شامل ہے۔

چکرا پوجا کے جنسی پہلو پر اب بھی غیر روایتی تنتری گروہوں میں عمل کیا جاتا ہے۔ اس رسم میں جتنے لوگ شریک ہوتے ہیں ان میں جنسی افعال کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔ جس کو مستند تنتری گورو کنٹرول کرتے ہیں۔ یہ گورو گروپ کے چند لوگوں کی رہنمائی کرتے ہیں ان میں ایک جوڑا یا کئی جوڑے شامل ہو سکتے ہیں۔ یہ ہدایات کے مطابق رسوم ادا کرتے ہیں یا دیکھنے والوں کے سامنے تنتری مہارت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

جواب میں دوسرے بھی اپنی مہارت دکھاتے ہیں۔

ان سرگرمیوں میں نظم وضبط پیدا کرنے سے تماشائیوں میں جنسی توانائی پیدا ہوتی ہے اور جن کا انزال ہو چکا ہوتا ہے وہ اس کھیل میں اب تماشائی بن جاتے ہیں۔

کوئی بھی تنتری حاضرین میں سے کسی ایک یا اس سے زائد لوگوں کو جنسی فعل کی انجام دہی کے لیے درخواست کر سکتا ہے اگر دوسرا فریق راضی ہو جائے تو تنتری گورو اس کی اجازت دے دیتا ہے۔

ایک لحاظ سے یہ کثیر الجماع (Orgy) ہے لیکن یہ اندھے بھینسے کا کھیل نہیں کیونکہ اس کو کنٹرول کیا جاتا ہے اس کی باقاعدہ ایک رسم ہے۔

تنتری تعلیمات میں چکرا پوجا پر تفصیل سے بحث کی گئی ہے لیکن اس رسم میں حاضری کو لازمی قرار نہیں دیا گیا۔ بہت سے تنتری تنہائی کی رسم پسند کرتے ہیں یا ایک ساتھی کے ساتھ یا ایک وقت میں ایک ساتھی کے ساتھ جنسی فعل کو پسند کرتے ہیں۔

لیکن گروپ سیکس کا یہ تصور بڑا عام ہے جس نے قضائے شہوت کے لیے اور جنسی توانائی کے لیے اور جنسی توانائی کی افزائش کے لیے نئی جہت پیدا کر دی ہے۔

میں ایک چکرا پوجا میں شریک ہوا جس میں بیشتر سرگرمیاں تین کے گروپ میں ہوئیں۔ بعض اوقات جنسی فعل میں بیک وقت چھ افراد بھی شریک ہوئے۔

اس شام کا سب سے اہم پہلو اس کی رسومی فضا تھا جو تمام سرگرمیوں پر چھائی ہوئی تھی۔ کیونکہ جو کچھ بھی ہوتا رہا اس پر تنتری کنٹرول تھا۔

تین افراد کے درمیان جنسی فعل کے دوران ''ایک کے اوپر دو'' تھے یعنی دو افراد ایک کو جنسی لذت سے ہمکنار کر رہے تھے۔ یہ عمل باری باری ہوا۔ جب چھ افراد جنسی فعل میں شامل ہوئے تو کنٹرول کی فضا اس وقت بھی قائم رہی۔

اس قسم کی رسوم اور افعال سے ہر قسم کے حجابات کا دور ہو جانا بالکل واضح ہے۔

اس قسم کی تقریبات میں شرکت کرنا تنتری کی مرضی پر منحصر ہے۔

تنتر کا مطالعہ:

اس کتاب کا مقصد تنتری جنس کے مقاصد اور طریقوں کی جدید تعبیر و تشریح ہے جو رہبانیت، روایات، تاریخ اور تنتر کے مخفی نظریوں سے پاک ہو۔

بعض قارئین تنتر کے علم کے مکمل مطالعہ کو ترجیح دیں گے۔

بہت سی اچھی کتابیں ہیں جن میں تنتر کی تعلیمات کی بحث کی گئی ہے۔ آپ تنتر کی کتابوں کے تراجم بھی پڑھ سکتے ہیں ہندوؤں کے مختلف یوگاؤں اور بودھوں کے فلسفوں میں تنتر کے نظریات شامل ہیں۔

بنیادی طور پر تنتری تعلیمات کا انحصار کائناتی جنس پر ہے۔ تخلیق اور اتصال کا سلسلہ لامتناہی ہے جو کائنات اور اس سے پرے بھی جاری ہے۔ اپنی ذات کے حوالہ سے یہ خود آگاہی بھی ہے اور دنیا اور کائنات کا ادراک بھی ہے۔ تنتر کے نزدیک عورت اور مرد دکھوں کے مارے ہوئے ہیں کیونکہ وہ خود آگاہ نہیں ہیں۔ یہ کوئی مذہب نہیں ہے۔ یہ دراصل اپنے نفس کے ذریعہ کائنات کی تفہیم ہے۔

تنتر میں انہیں جو رسوم سکھائے جاتے ہیں ان کے ذریعہ ان کی رہنمائی ان کی اصل بات کی طرف کی جاتی ہے۔

علامتی افکار کی پر پیچ راہوں کے راستے تنتر ہر شخص کو اس اصل پہچان کی طرف واپس لے جاتا ہے جو تخلیق آدم کے وقت اس کی پہچان تھی۔

تنتر میں سکھایا جاتا ہے کہ مرد اور عورت بنیادی طور پر ایک ہیں انہیں اپنی الجھنوں اور معاشرہ کی بیڑیوں اور روایات سے پیچھا چھڑا لینا چاہیے اور زندہ رہنے کے لیے انفرادی

آزادی حاصل کر لینی چاہیے۔ اس مقصد کے لیے تنتر دماغ' جذبات اور بدن کی تمام توانائیوں کو جنس کے ذریعہ جمع کر دیتا ہے۔ شہوت کو ایک سواری قرار دیا جا سکتا ہے جس کے ذریعہ مرد اور عورت روشن خیالی اور روشن ضمیری کا سفر کر سکتے ہیں۔

جو طریقے تم نے سیکھے ہیں ان کی بار بار مشق کرنے اور ان کے گرد رسوم کا تانا بانا بن کر تم اپنے وجود میں اور اپنی زندگی میں زبردست تبدیلی لا سکتے ہو۔ اس تبدیلی سے مرد اور عورت کے درمیان لطف و مسرت اور لذت و سرخوشی کا تصور بھی تبدیل ہو جائے گا۔

تنتر کا مطالعہ قاری کو تخلیق کائنات کی ابتداء تک لے جائے گا۔ قاری کے ذہن میں وقت اور خلا کا بالکل نیا تصور پیدا ہوگا۔ مرد اور عورت اور دنیا کا بھی علامتی تصور پیدا ہوگا۔

تنتر کا طور' وقت' دنیا' مرد اور عورت کی مسلسل اور بار بار تخلیق (آواگون) بے روشن خیالی تک پہنچنے کے لیے خلائی سفر کا راستہ بڑی احتیاط سے تیار کیا گیا ہے۔ اس لیے وہاں تک پہنچنا ممکن ہو گیا ہے

بعض لوگ اس سفر میں کامیاب بھی ہوئے ہیں۔ اس سفر کا تجربہ ضرور کرنا چاہیے۔ جو لوگ صرف انتظار کرتے رہتے ہیں اور سفر پر روانہ نہیں ہوتے وہ منزل تک نہیں پہنچ سکتے۔ خواہ انہوں نے نقشہ کا کتنا ہی باریک بینی سے مطالعہ کیوں نہ کیا ہو۔

تنترا اپنے پڑھنے والوں کو جنتری تصویر اور شعائر کے مطالعہ پر آمادہ کرتا ہے۔ ان شعائر میں شری جنتر سب سے پیچیدہ اور سب سے زیادہ طاقتور ہے۔

شری جنتر کے مرکز میں' ناری کی قوت کا لفظ' ہے یہی وہ نقطہ ہے جس سے کائنات کی تخلیق ہوئی۔ اس کا مجسمہ تکون کی شکل کا ہے۔ تکون کا اوپری سرا (مرد) اور نچلا سرا (عورت) کی نشاندہی کرتا ہے۔ یہ ایک تکون نہیں ہوتی بلکہ تکون کے اندر ایک تکون ہوتی ہے۔ جن حصوں کے زاویے کم ہوتے ہیں یہ اس حقیقت کو ظاہر کرتے ہیں جن سے ہم واقف ہوتے ہیں۔

یہ ہماری حقیقت' یہ متعین علاقے صرف ہمارے ذہنوں کی توسیع ہے جو کل کا ایک جزو ہے۔

تنتر پر ہزاروں کتابیں لکھی گئی ہیں اس لیے اس کو چند الفاظ یا چند صفحات میں بیان

نہیں کیا جا سکتا۔

ہم یہاں خودساختہ "یونی" (Vulva) اور لنگھم (مردانہ عضو) پر منی (Semen) کی مالش کا ذکر کریں گے۔ کالی کی تخلیقی قوت اور اس کی تباہی کی قوت کے کردار کا بھی ذکر کریں گے۔ تباہی اگر نہیں ہو گی تو تعمیر کیسے ہو گی۔ شیو مردانہ توانائی اور شکتی نسوانی توانائی کی علامت ہے۔ انسان کا لچکدار بدن' نفسیاتی توانائی کا جسمانی چکراؤں سے اخراج اور اس قسم کے سیکڑوں تصورات تنتر کا حصہ ہیں۔

ان باتوں سے ظاہر ہو گیا ہو گا کہ تنتر ایک الگ اور وسیع موضوع ہے جس پر صرف ایک مختصر شعبہ میں بحث ممکن نہیں۔

لیکن جب تمہیں تنتری جنس کا تجربہ ہو جائے گا تو تم تنتر کے متعلق مزید جاننا چاہو گے۔

تمہیں جتنا بھی زیادہ تنتر کی تعلیمات کا تجربہ ہو گا اتنی ہی زیادہ تمہاری زندگی میں تبدیلی آئے گی۔ کیونکہ تم اپنے آپ کو اور اپنے جوہر کو دیکھ سکو گے۔

روایتی مطالعے:

تنتر کے مطالعہ کے لیے آشرم موجود نہیں رہے لیکن بعض ایسے گروپ موجود ہیں جنہوں نے تنتر کی بہت سی تعلیمات کو شامل کر رکھا ہے۔

واجرایانا (Vajrayana) تبت کے بودھوں کا انتہا پسندانہ تنتر ہے۔ یہ لوگ بودھوں کے مطالعاتی حلقوں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ لوگ غیر رسمی طور پر ملتے جلتے رہتے ہیں۔ ان کا سراغ ضرور لگانا چاہیے۔ یہ پبلسٹی نہیں چاہتے اور نہ ہی کسی کو تنتر کی طرف راغب کرتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ جو لوگ ان کی تعلیمات کی تلاش میں ہیں بالآخر وہ انہیں تلاش کر ہی لیں گے (ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا)

بہت سے ہندو گروپوں میں تنتر کی تعلیمات پر عمل کیا جاتا ہے لیکن ان خاص گروپوں کے متعلق چھان بین کر لینی چاہیے۔ کیونکہ بعض ہندو (یوگا) گروپ جوگی بننے کی تعلیم دیتے ہیں۔ اس لیے وہ تنتر کے سخت خلاف ہیں۔ بہت سے مذہبی لوگوں کی طرح ان کا

بھی یہی خیال ہے کہ تنتری ناکارہ لوگ ہیں۔

اس کتاب کے پڑھنے کے بعد تمہیں تنتر پر مزید کتابوں کا مطالعہ کرنا چاہیے۔ اگر تم ان کا کوئی گروپ تلاش کرنا چاہتے ہو تو وہ درج ذیل ہدایات پر عمل کرو۔

بودھوں کا کوئی مرکز تلاش کرو، تنتری یوگا کا مرکز ڈھونڈو یا مذہب یا فلسفہ کے مرکز کا سراغ لگاؤ (یہ مراکز دنیا کے بڑے شہروں میں موجود ہیں) ان مراکز میں تم خود کو تنتری کی حیثیت سے پیش کرو جو تنتر کے متعلق مزید معلومات حاصل کرنا چاہتا ہے تاکہ تمہاری سمجھ میں تنتر کا حقیقی مطلب آ سکے۔

اگر ان مراکز میں تنتر کا ذوق رکھنے والے حلقے موجود ہیں تو تمہیں ان کے پاس بھیج دیا جائے گا۔ جو کچھ وہ تمہیں بتائیں گے اس سے تمہیں اندازہ ہو جائے گا کہ جس کی تمہیں تلاش تھی وہ یہی حلقے ہیں یا نہیں۔

اگر ان مراکز میں ترک دنیا کی تعلیمات دی جاتی ہیں تو تھوڑی سی گفتگو کے بعد ہی اس کا اندازہ ہو جائے گا۔

اگر ان تک رسائی نہ ہو سکے تو تمہیں تنتر پر زیادہ سے زیادہ کتابیں پڑھنی چاہئیں جو کچھ پڑھو اس پر اپنے ساتھیوں اور دوستوں سے گفتگو کرو۔

دو افراد مل کر ایک مطالعاتی حلقہ بنا سکتے ہیں اگر کسی اور کو دلچسپی ہے تو تمہارے حلقے میں شامل ہو جائے گا۔ اس طرح رفتہ رفتہ تنتری مطالعہ کا اپنا مرکز ہو جائے گا جس میں مشترکہ رسموں پر غور، تنتر اور تنتری جنس کی تعبیر و تشریح ہو گی۔ اس طرح یہ مرکز مشترکہ مقاصد کی تکمیل کے ذریعہ بنے گا۔

نتیجہ:

بیداری، کنٹرول، انتقال، جنتری شبیہہ اور مختلف منتر، یہ تنتری جنس کے بنیادی عناصر ہیں اور یہی عناصر نفسانی اور شہوانی لذتوں میں اضافہ کی بنیاد ہیں۔ ن ہی کے ذریعہ مرد اور عورت کی زندگی کے تمام پہلوؤں کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔

جو تنتری اس کتاب کا مطالعہ کریں گے اور اس کی رسوم کی مشق کریں گے انہیں

جلدی ہی اس کا پھل مل جائے گا۔

اس کتاب کا مقصد رہنمائی ہے جس کی طرف روزمرہ کے کاموں کے لیے بار بار رجوع کیا جا سکتا ہے جس طرح کہ تنتر کی رسوم روزانہ ادا کی جاتی ہیں۔

دو اور باتوں کا بھی ذکر ضروری ہے۔

تنتر میں کہا گیا ہے:

''مرد اور عورت کے اندر جو طاقت پوشیدہ ہے اس میں کبھی کوئی کمی نہیں ہوتی کیونکہ اس طاقت کی کوئی انتہا نہیں۔ اس کی صلاحیتیں لامحدود ہیں۔ اس کی مسرتوں میں مسلسل اضافہ ہوتا رہتا ہے۔''

کتابیات

گیرٹ جان' تنترا' پانچ کہانیاں' تنتر کی داستان' بنگلور' میسور گورنمنٹ پریس 1865ء۔
سدا گوپا چایئار' ایم۔سی۔ 'تنتر کی تیسری کہانی' تنتر کے معنی کا مطالعہ مدراس' چتپیار' 1889ء۔
مدالیار' ٹنڈا واریا' تنترا' پنچاتنترام' رسوم کی تشریح مع انگریزی ترجمہ' مدراس' چتیاد' 1891ء۔
تنترا کھے آیکا: دی تنتر: ہندو کہانیاں نظرثانی شدہ' دی کشمیریاں' داستان اور رسوم' ترجمہ ڈاکٹر جانتز ہرٹل' ہارورڈ اورینٹل سیریز' جلد 14 (1915ء)
شری چکرا اسمھاراتنتر' بودھ تنتر' ترجمہ قاضی راوا۔ سمدوپ' بودھوں کے حوالے سے تنتر کی تعلیمات' لندن: لوزاک اینڈ کمپنی' 1919ء۔
ستری کا پالی' مزید روشنی' وید اور تنتر' تنتر کی داستانوں اور رسوم کی تعبیر (برٹش میوزیم ریڈنگ روم' 4508' اے ای 1951ء)
ووڈ اوف' جان جی' تخلیق' جو تنتر میں بیان کی گئی ہے۔ (برٹش میوزیم ریڈنگ روم 4504-3 (1915ء)
تنتر از' تحقیق' بعض کتابوں پر تنقید' تنتر کی کتابوں کا ایک مطالعہ معلومات اور توانائی۔ پیرس 1963ء۔
تنتر کھیانا: ہندوستانی کہانیاں' نظرثانی اور ترجمہ بنڈال تنترا کے اصولوں اور رسوم کی کہانیاں' جرنل آف دی رائل ایشیاٹک سوسائٹی' جلد 20' حصہ 4' صفحات 466-501 لندن: سنسکرت اور انگلش 1888ء
مہانروانا تنتر۔ ترجمہ اور نظرثانی سن ماتھا ناتھ دت' تنتر کے اصولوں اور

رسوم کی تعبیر، کلکتہ: ایچ۔ سی۔ داس 1900ء۔

ایولون آرتھر، تنترا، سنسکرت سے ترجمہ، خالص تنتاری تراجم، لندن، لوزاک اینڈ کمپنی، 1913ء۔

ھواجراتنتر، دو جلیں، اصلی کتابیں اور ترجمہ، سنسکرت اور تبتی کتابیں، قدیم تنتری کتابوں کا ترجمہ، ڈی این، اسنل گرود، لندن، آکسفورڈ یونیورسٹی پریس 1959ء۔

پنچا تنترا، سنسکرت سے ترجمہ، آرتھر، ڈبلو، ریڈز، بنیادی ترجمہ اور تعبیر شکاگو، شکاگو یونیورسٹی پریس 1925ء۔

دی پنچا تنترا، سنسکرت سے ترجمہ، فرینکلین ایجرٹن، ایک مختلف تشریح، لندن، جارج ایلین اور انون، 1965ء۔

مہتو پادیسہ کہانیاں اور پنچا تنتر، ترجمہ اے ایس۔ پی آئی، رسوم کی تمثیلات، داستان اور تعبیر مدراس، وی رام سوامی، سستر وکو اینڈ سنز 1960ء۔

ونفرڈ، ایس، تامل: تنتر کا ترجمہ، مدراس: 1973ء۔

رائس، اسٹینلے، پنچا تنتر کی ہندوستانی کہانیاں، لندن، جان مرے 1924ء۔

تنتر: کتاب اور تعلیمات، ترجمہ پی جے، سپارای، رسوم اور ان کے مقاصد کا بیان۔ کلکتہ سپاراستی 1901ء۔

✿ ✿ ✿ ✿

میاں چیمبر، 3۔ٹمپل روڈ، پی او بکس 1854 لاہور، پاکستان
فون: 0092-42-6305241, 6362412
فیکس: 0092-42-6312968
E-mail: nigarshat@yahoo.com